

PLANNING ESTATE DAL 1-07 AL 31-08-2024



	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
09:30	BODY ACTIVE	PILATES	BODYTONE	WALK UP			CHIUSI
10:30		FIT&BOXE		PILATES		CORSO A ROTAZIONE	
12:45	INDOOR CYCLING		B-STRONG				
15:00	GINN. POSTURALE		GINN. POSTURALE			ORARIO DI APERTURA/CHIUSURA 8:00 / 14:00	TIPOLOGIA CORSI: CARDIO Raggiungi un ottimo livello di forma e brucia i grassi in eccesso. FORZA E RESISTENZA Incrementa la potenza muscolare e sfida i tuoi limiti. TONO E FORMA Tonifica e snellisci il tuo corpo. CORPO E MENTE Migliora la postura e la respirazione.
17:30							
18:00	TRX						
18:15		STEP		WALK UP	TOTAL BODY		
18:30			HIIT				
18:45	GAG		INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING		
	INDOOR CYCLING						
19:00		PUMP		FIT&BOXE	FUNCT. TRAINING		
19:30	FIT&BOXE		FUNCT. TRAINING				
19:45							
20:00							
20:15							

