

ORARIO CORSI

Dal 29 Settembre

| | LUNEDI' | | MARTEDI' | | MERCOLEDI | | GIOVEDI' | | VENERI' | | SABATO | | DOMENICA |
|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|---------------------------|-------|--------------------------|-------|---------------------------|-----------------|----------|-------|----------|
| | Apertura h 8.30 | | | | Apertura h 8.30 | | | | 7,30 | Strong Workout | | | |
| 8,30 | Spinning Luca | | | 8,30 | Spinning Luca | | | | | Apertura h 8.30 | | | |
| 9,30 | Coreog. Rebound Lorena | 9,30 | Mat - Pilates Daniele | 10,00 | fitness barre Marcella | 9,30 | Trx Daniele | 9,30 | Mat - Pilates Lorena | | | | |
| 10,15 | Tonic Rebound Lorena | 10,15 | Sanificazione | 10,45 | Sanificazione | 10,15 | Flexibility Daniele | 10,15 | Sanificazione | | | | |
| 11,15 | Sanificazione | 10,30 | Allenam. Funzionale Daniele | 11,00 | Aerobica Marcella | 11,00 | Sanificazione | 10,30 | Step Lorena | | | | |
| | | 11,15 | Sanificazione | | | | | 11,15 | Sanificazione | | | | |
| | | | | | | | | | | 11,00 | Spinning | 11,00 | Spinning |
| 13,00 | Allenam. Funzionale Daniele | 12,30 | Spinning Luca | 13,00 | Tabata Daniele | 12,30 | Spinning Luca | 13,00 | Tonic Rebound Lorena | | | | |
| 13,45 | Sanificazione | | | 13,45 | Sanificazione | | | 13,45 | Sanificazione | | | | |
| 17,45 | Mat - Pilates Lorena | | | 17,45 | Gambe snelle Lorena | | | | | | | | |
| 18,30 | Rebound Lorena | 18,45 | Hiit Circuit Nicholas | 18,30 | Rebound Lorena | 18,15 | Tabata Daniele | 18,15 | Abdominal Veronica | | | | |
| 19,15 | Sanificazione | 19,30 | Sanificazione | 19,15 | Gambe snelle Lorena | 19,00 | Sanificazione | 19,15 | Sanificazione | | | | |
| 19,30 | Mat - Pilates Lorena | 19,45 | Trx Nicholas | | | 19,15 | Mat - Pilates Daniele | 19,15 | fitness barre Veronica | | | | |
| 19,30 | Spinning Fabry | 19,30 | Spinning Lory | 20,00 | Spinning Daniele | 19,00 | Spinning Luca | 19,00 | Spinning Tony | | | | |

| | |
|-------------------------|--|
| OLISTICI | Movimenti semplici, lenti e controllati per una maggiore percezione del movimento. Una lezione di ginnastica energetica per il riequilibrio del corpo e della mente. |
| CARDIO-VASCOLARI | Allenamento aerobico che permette di bruciare calorie e di accelerare il metabolismo, favorendo quindi la perdita di peso. |
| TONIFICAZIONE | Allenamento per scolpire e rinforzare tutti i gruppi muscolari. Si utilizzano elastici, bosu, pesini, etc. |
| FUNZIONALE | Allenamento basato sul controllo, sull'equilibrio, sulle capacità coordinative, propriocettive, sulla forza, flessibilità e quindi agilità. |
| EXTRA CLUB ★ | Personal di gruppo a numero chiuso a pagamento. |

Le lezioni di Spinning verranno sospese nel caso in cui le prenotazioni fossero inferiori a 4 iscritti.