

ORARIO LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:30-22:30	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body B./Cardio F. 08:00-20.00 ●
09:15-10:15	Pilates*		Pilates*		Pilates*	
09:30-10:30	Body Out* ●	Zumba* ●	Body Out* ●	Zumba* ●	Body Out* ●	
10:15-11:15	Ever Green* ●		Ever Green* ●		Ever Green* ●	
13:30-14:30	T. Body Functional* ●	Aerokickboxing* ●	ABS & Gluteo* ●	Aerokickboxing* ●	T. Body Functional* ●	
13:30-14:30	Pilates*	Indoor Cycling* ●	Pilates*	Indoor Cycling* ●	Pilates*	
14:30-16:00		Muay Thai		Muay Thai		Muay Thai
15:00-16:30		Yoga*		Yoga*		
16:00-17:00	Ginnastica Correttiva*	Karate	Ginnastica Correttiva*	Karate	Ginnastica Correttiva*	
16:00-17:30						Boxe
17:00-18:00	Pilates*	Karate	Pilates*	Karate	Pilates*	
17:00-18:00	T. Body Workout* ●		T. Body Workout* ●		T. Body Workout* ●	
18:00-19:00	Zumba* ●		Zumba* ●		Zumba* ●	
18:00-19:00	Pilates*		Pilates*		Pilates*	
19:00-20:00		Pilates*		Pilates*		
19:00-20:00	Functional Training* ●	Cross Training* ●	Functional Training* ●	Cross Training* ●	Functional Training* ●	
20:00-21:00	Indoor Cycling* ●	Functional Boxing* ●	Indoor Cycling* ●	Functional Boxing* ●	Indoor Cycling* ●	
20:15-21:15	T. Body Workout* ●		T. Body Workout* ●		T. Body Workout* ●	
21:00-22:30		Boxe		Boxe		

PLANNING PALESTRA

Gli orari delle lezioni potrebbero subire delle variazioni.

Attività su prenotazione*.

Tutte le nostre discipline ginniche sono finalizzate alla salute ed al fitness con diverse metodologie applicative: Pilates, Body Out, Aerokickboxing, Functional boxing, Yoga, Ever Green, Jumping, Functional Training, Zumba, Total Body Workout, Cross Training.

BASSA INTENSITÀ



MEDIA INTENSITÀ



ALTA INTENSITÀ



● ATTIVITÀ ABBONAMENTO OPEN