



*Gli orari, la durata e le sedi delle lezioni possono subire variazioni a discrezione della direzione

CORSI TERRA DAL 15 LUGLIO 2024

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN
8:30 BODY BALANCE Sala Steven	05:30 - 09:00 PERSONAL GYM Sala Olos			8:30 BODY BALANCE Sala Steven	05:30 - 09:00 PERSONAL GYM Sala Olos			8:30 BODY BALANCE Sala Steven	05:30 - 09:00 PERSONAL GYM Sala Olos
	9:00 - 11:00 EVOLNESS® MEDICAL Sala Fitness				9:00 - 11:00 EVOLNESS® MEDICAL Sala Fitness				9:00 - 11:00 EVOLNESS® MEDICAL Sala Fitness
09:30 - 10:30 CIRCUIT TRAINING Sala Steven	9:15 GINNASTICA DOLCE Sala Verde		9:15 YOGA Sala Rosa	09:30 - 10:30 CIRCUIT TRAINING Sala Steven	9:00 FUNZIONALE Sala Fitness		9:15 YOGA Sala Rosa	09:30 - 10:30 CIRCUIT TRAINING Sala Steven	9:00 TONIFICAZIONE Sala Fitness
	10:15 TOTAL BODY Sala Rosa	10:00 PILATES Sala Steven	10:15 TONIFICAZIONE Sala Rosa		9:15 GINNASTICA DOLCE Sala Verde	10:00 - 11:00 30' CUORE 30' TONO Sala Steven	10:15 TONIFICAZIONE Sala Rosa		
13:00 - 14:30 30' CUORE 30' HARD FIT 30' MENTE Sala Steven	13:00 FUNZIONALE Sala Rosa	13:00 PILATES Sala Steven	13:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa	13:00 - 14:30 30' CUORE 30' HARD FIT 30' MENTE Sala Steven	13:00 PILATES Sala Rosa	13:00 PILATES Sala Steven	13:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa	13:00 - 14:30 30' CUORE 30' HARD FIT 30' MENTE Sala Steven	13:00 YOGA Sala Rosa
17:00 PILATES Sala Steven	16:00 - 18:00 PERSONAL GYM Sala Olos	17:00 YOGA Sala Steven	16:30 - 19:30 PERSONAL GYM Sala Olos				16:30 - 19:30 PERSONAL GYM Sala Olos		13:00 FUNZIONALE Sala Fitness
18:15 KETTLEBELL Sala Steven	18:30 PILATES/YOGA FUSION Sala Rosa	18:15 TOTAL BODY Sala Steven		18:15 TONIFICAZIONE Sala Steven	18:00 YOGA Sala Rosa	18:15 STEP COREO Sala Steven			18:30 TONIFICAZIONE Sala Rosa
	18:30 POWER PUNCH PalaEvolness		18:20 30' CUORE 30' LADY FIT Sala Rosa	18:30 - 19:00 FOCUS ADDOMINALI Sala Fitness	18:30 POWER PUNCH PalaEvolness		18:30 30' CUORE 30' LADY FIT Sala Rosa	18:30 TONIFICAZIONE Sala Steven	18:30 POWER PUNCH PalaEvolness
19:15 - 20:15 30' CARDIO 30' MILITARY Sala Steven		19:15 FIT BOXE Sala Steven	19:20 PILATES Sala Rosa	19:15 - 20:15 30' CUORE 30' HARD FIT Sala Steven		19:15 PUSH Sala Steven	19:30 PILATES Sala Rosa		
	19:30 STEP Sala Rosa				19:30 STEP Sala Rosa				19:30 STEP Sala Rosa
	SERVIZIO A PAGAMENTO								
	SERVIZIO A PRENOTAZIONE								