

CORSI TERRA DAL 16 SETTEMBRE 2024

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN
8:30 BODY BALANCE	05:00 - 09:00 PERSONAL GYM			8:30 BODY BALANCE	05:00 - 10:00 PERSONAL GYM			8:30 BODY BALANCE	05:00 - 09:00 PERSONAL GYM		
09:30 CIRCUIT TRAINING		09:00 TOTAL BODY	09:00 GINNASTICA DOLCE	09:30 CIRCUIT TRAINING	09:00 YOGA	09:00 PILOGA	09:00 GINNASTICA DOLCE	09:30 CIRCUIT TRAINING	09:00 YOGA		09:00 POWER DEFINITION
	10:15 TOTAL BODY	10:00 PILATES	10:00 TONIFICAZIONE			10:00 30' CUORE 30' TONO	10:00 TONIFICAZIONE		10:00 PILATES	10:00 PILOGA	
13:00 - 14:30 30' CUORE 30' HARD FIT	13:00 FUNZIONALE	13:00 PILATES	13:00 TONIFICAZIONE	13:00 - 14:00 30' CUORE 30' HARD FIT	13:00 PILATES	13:00 PILATES	13:00 TONIFICAZIONE	13:00 - 14:00 30' CUORE 30' HARD FIT	13:00 FUNZIONALE		
	13:00 SPIN*										
	14:30 - 16:00 PERSONAL GYM		14:30 - 16:00 PERSONAL GYM				14:30 - 17:00 PERSONAL GYM				
	15:00 - 16:00 EVOLNESS TEEN				15:00 - 16:00 EVOLNESS TEEN				15:00 - 16:00 EVOLNESS TEEN		
	16:00 - 17:00 EVOLNESS TEEN		16:45 - 18:15 FUNZIONALE		16:00 - 17:00 EVOLNESS TEEN		16:45 - 18:15 FUNZIONALE		16:00 - 17:00 EVOLNESS TEEN		
17:00 PILATES	17:00 - 19:00 POWER PUNCH	17:00 PILOGA	18:15 - 19:15 SPIN*		18:00 - 19:00 POWER PUNCH	17:00 YOGA	18:15 - 19:15 SPIN*	17:00 PILATES	17:00 - 19:00 POWER PUNCH		
18:15 KETTLEBELL	18:30 PILATES/YOGA FUSION	18:15 TOTAL BODY	18:20 30' CUORE 30' LADY FIT	18:15 TONIFICAZIONE	18:30 TOTAL BODY	18:15 PUSH	18:20 30' CUORE 30' LADY FIT	18:30 TONIFICAZIONE	18:30 TONIFICAZIONE		
19:00 - 19:30 FOCUS ADDOME				19:00 - 19:30 FOCUS GLUTEI			18:30 PILATES con attrezzi	19:00 - 19:30 FOCUS MOBILITY			
19:15 - 20:15 30' CARDIO 30' MILITARY	19:30 STEP	19:15 FIT BOXE	19:20 PILATES	19:15 - 20:15 30' CARDIO 30' MILITARY	19:30 STEP	19:15 STEP COREO	19:20 PILATES		19:30 STEP		

SERVIZIO A PAGAMENTO

SERVIZIO NEL PALAEOVOLNESS

SERVIZIO PER RAGAZZI DAI 12 AI 18 ANNI NEL PALAEOVOLNESS

* LE LEZIONI DI SPIN INIZIERANNO DAL 1 OTTOBRE