

**CORSI TERRA DAL 23 SETTEMBRE 2024**

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN
8:30 <b>BODY BALANCE</b>	05:00 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos			8:30 <b>BODY BALANCE</b>	05:00 - 10:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos			8:30 <b>BODY BALANCE</b>	05:00 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos		
	09:00 - 11:00 <b>EVOLNESS MEDICAL</b> Sala Fitness				09:00 - 11:00 <b>EVOLNESS MEDICAL</b> Sala Fitness				09:00 - 11:00 <b>EVOLNESS MEDICAL</b> Sala Fitness		
09:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>		09:00 <b>TOTAL BODY</b>	09:00 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Sala Rosa	09:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	09:00 <b>YOGA</b> Sala Rosa	09:00 <b>PILOGA</b>	09:00 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Sala Rosa	09:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	09:00 <b>YOGA</b> Sala Rosa		09:00 <b>POWER DEFINITION</b> Sala Rosa
	10:15 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rosa	10:00 <b>PILATES</b>	10:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa			10:00 <b>30' CUORE</b> <b>30' TONO</b>	10:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa		10:00 <b>PILATES</b> Sala Rosa	10:00 <b>PILOGA</b>	
13:00 - 14:00 <b>30' CUORE   30' HARD FIT</b>	13:00 <b>FUNZIONALE</b> Sala Rosa	13:00 <b>PILATES</b>	13:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa	13:00 - 14:00 <b>30' CUORE</b> <b>30' HARD FIT</b>	13:00 <b>PILATES</b> Sala Rosa	13:00 <b>PILATES</b>	13:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa	13:00 - 14:00 <b>30' CUORE   30' HARD FIT</b>	13:00 <b>FUNZIONALE</b> Sala Rosa		
	13:00 <b>SPIN*</b> PalaEvolness										
	13:00 - 14:30 <b>EVOLNESS MEDICAL</b> Sala Fitness				13:00 - 14:30 <b>EVOLNESS MEDICAL</b> Sala Fitness				13:00 - 14:30 <b>EVOLNESS MEDICAL</b> Sala Fitness		
	14:30 - 16:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos		14:30 - 16:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos				14:30 - 17:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos				
	15:00 - 16:00 <b>EVOLNESS TEEN</b> PalaEvolness				15:00 - 16:00 <b>EVOLNESS TEEN</b> PalaEvolness				15:00 - 16:00 <b>EVOLNESS TEEN</b> PalaEvolness		
	16:00 - 17:00 <b>EVOLNESS TEEN</b> PalaEvolness		17:00 - 18:00 <b>FUNZIONALE</b> PalaEvolness		16:00 - 17:00 <b>EVOLNESS TEEN</b> PalaEvolness		17:00 - 18:00 <b>FUNZIONALE</b> PalaEvolness		16:00 - 17:00 <b>EVOLNESS TEEN</b> PalaEvolness		
17:00 <b>PILATES</b>	17:00 - 18:00 <b>POWER PUNCH TEEN</b> PalaEvolness	17:00 <b>PILOGA</b>	18:15 - 19:15 <b>SPIN*</b> PalaEvolness		18:00 - 19:00 <b>POWER PUNCH</b> PalaEvolness	17:00 <b>YOGA</b>	18:15 - 19:15 <b>SPIN*</b> PalaEvolness	17:00 <b>PILATES</b>	17:00 - 18:00 <b>POWER PUNCH TEEN</b> PalaEvolness		
	18:00 - 19:00 <b>POWER PUNCH ADULTI</b> PalaEvolness								18:00 - 19:00 <b>POWER PUNCH ADULTI</b> PalaEvolness		
18:15 <b>KETTLEBELL</b>	18:30 <b>PILATES/YOGA FUSION</b> Sala Rosa	18:15 <b>TOTAL BODY</b>	18:30 <b>30' CUORE   30' LADY FIT</b> Sala Rosa	18:15 <b>TONIFICAZIONE</b>	18:30 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rosa	18:15 <b>PUSH</b>	18:20 <b>30' CUORE   30' LADY FIT</b> Sala Rosa	18:30 <b>TONIFICAZIONE</b>	18:30 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa		
19:00 - 19:30 <b>FOCUS ADDOME</b>				19:00 - 19:30 <b>FOCUS GLUTEI</b>			18:30 <b>MOBILITY con attrezzi</b> Sala Rosa	19:00 - 19:30 <b>FOCUS MOBILITY</b>			
19:15 - 20:15 <b>30' CARDIO   30' MILITARY</b>	19:30 <b>STEP</b> Sala Rosa	19:15 <b>FIT BOXE</b>	19:30 <b>PILATES</b> Sala Rosa	19:15 - 20:15 <b>30' CARDIO   30' MILITARY</b>	19:30 <b>STEP</b> Sala Rosa	19:15 <b>STEP COREO</b>	19:20 <b>PILATES</b> Sala Rosa		19:30 <b>STEP</b> Sala Rosa		

SERVIZIO A PAGAMENTO

SERVIZIO NEL PALAEVOLNESS

SERVIZIO PER RAGAZZI DAI 12 AI 18 ANNI NEL PALAEVOLNESS

\* LE LEZIONI DI SPIN INIZIERANNO DAL 1 OTTOBRE

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