

Sala corsi dal 1 settembre

dalle	alle	lun	mart	mer	gio	ven	sab
7:10	08:00	Posturale	Cross Cardio	Posturale	Funzionale	Posturale	
9:10	10:00	G.A.G.	Circuit Training	Interval Training	Cross Cardio	PUMP	
10:30	11:20		Pilates		Pilates		
10:45	11:35	Soft Gym		Soft Gym		Soft Gym	Cross Cardio
11:40	12:30						Indoor Cycling
13:30	14:20		Indoor Cycling		Indoor Cycling		
13:30	14:20		Tonificazione	Pilates	Tonificazione		
13:45	14:35	Prep. Atlet Core				TRX	
16:00	16:50						Posturale
18:30	19:20	Spartan Mode	Pilates	Spartan Mode Hard	Pilates	Spartan Mode	
18:40	19:30		Indoor Cycling		Indoor Cycling		
18:45	19:35	Rizing				Rizing	
19:30	20:20	Fit Boxe	Funzionale	Military	Spartan	Fit Boxe	

20:30	21:30	Prepugilistica	DIFESA PERSONALE 20,30 extra	Prepugilistica	DIFESA PERSONALE 20,30 extra	Prepugilistica	
-------	-------	----------------	------------------------------------	----------------	------------------------------------	----------------	--