

ORARIO CORSI DAL 14 SETTEMBRE 2009

LUNEDI	FITNESS	09:45-10:30 PILATES	10:30-11:30 TOTAL BODY	13:15-13:45 STEP	13:45-14:15 GAMBE E GLUTEI	18:30-19:00 EASY DANCE	19:00-19:45 G.A.G.	19:45-20:30 STEP	20:30-21:00 ADDOME
	SPINNING			13:15-14:15 SPINNING		18:00-19:00	19:15-20:15 SPINNING	20:30-21:30 STRIDING	
MARTEDI	FITNESS	09:00-10:00 AFA	10:00-11:00 EVER GREEN	13:15-14:00 PUMP	14:00-14:15 ADDOME	18:00-18:30 ADDOME	18:30-19:15 TOTAL BODY	19:15-19:30 STRETCH	19:30-20:30 PUMP
	SPINNING	09:15-10:15 STRIDING						20:30-21:30 SPINNING	
MERCOLEDI	FITNESS	09:45 - 10:30 PILATES	10:30-11:30 G.A.G.	13:15-14:00 FIT BOXE	14:00-14:15 STRETCH	18:15-19:00 PILATES DINAMICO	19:00-19:45 STEP	19:45-20:30 G.A.G.	20:30-21:00 EASY DANCE
	SPINNING			13:15-14:15 SPINNING			18:45-19:45 STRIDING	20:15-21:15 SPINNING	
GIOVEDI	FITNESS	09:00-10:00 AFA	10:00-11:00 EVER GREEN	13:15-14:15 STRIDING		18:00-18:30 GAMBE E GLUTEI	18:30-19:15 TOTAL BODY	19:15-19:30 STRETCH	19:30-20:30 PUMP
	SPINNING	09:15-10:00 CORPO LIBERO					19:00-20:00 STRIDING	20:15-21:15 SPINNING	
VENERDI	FITNESS			13:15-14:00 PUMP	14:00-14:15 ADDOME	18:15-19:00 PILATES DINAMICO	19:00-19:45 FIT BOXE	19:45-20:30 TOTAL BODY	
	SPINNING		10:30-11:30 STRIDING	13:15-14:15 SPINNING			18:45-19:45 STRIDING	20:00-21:00 SPINNING	
SAB	SPINNING		11:00-12:00 SPINNING	12:30-13:30 STRIDING					
	SPINNING		10:00-11:00 STRIDING	11:10-12:10 SPINNING					



INSIDE
wellness & club

SALUTE	Corsi contenenti semplici esercizi mirati a migliorare la stabilità, l'equilibrio, la flessibilità e la postura
FORMA	Corsi contenenti esercizi mirati a migliorare la tonificazione, la resistenza e la definizione muscolare.
HAPPY	Corsi ad alta intensità cardiovascolare divertenti e allenanti.
CUORE	Corsi che richiedono la prenotazione

N.B.: per effettuare un allenamento sicuro è consigliabile arrivare puntuali alle lezioni e uscire a termine programma. I corsi saranno svolti se sarà raggiunto il numero minimo di 4 persone.