

STAGIONE 2021/2022

CORSI SALA FITNESS

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|--------------------------------------|
| | | | YOGA 8,00 – 9,00 | |
| PILATES 9.30 -10.15 | POSTURALE SOFT (*) 9.30 -10.15 | PILATES 9.30 -10.15 | | POSTURALE SOFT (*) 9.30 -10.15 |
| TOTAL BODY (*) 13,00 – 13,45 | | TOTAL BODY (*) 13,00 – 13,45 | | |
| | GAG (*) 18,30 – 19,15 | | | |
| | | H.I.I.T. (*) 19,00 – 19,45 | FUNCTIONAL TRAINING (*) 19,00 – 19,45 | PILATES 19,00 – 19,45 |
| YOGA 19,30 – 20,30 | FIT BOXE (*) 19,15 – 20,00 | PILATES 19,45 – 20,30 | | |
| OMNIA (*) 19,45 – 20,30 | OMNIA(*) 19,30 – 20,15 | OMNIA (*) 19,30 – 20,15 | OMNIA (*) 19,45 – 20,30 | |
| | ACTIVE PUMP 20,30 – 21,15 | | ACTIVE PUMP 20,30 – 21,15 | |

(*) CORSI LIBERI:

compresi negli ABB. ALL INCLUSIVE
oppure acquistabile ingresso singolo
oppure con carnet da 10 ingressi