



# ORARIO CORSI 2024/25

PER TUTTI I CORSI E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP MOOPLAN

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI
	ORE 9:30 <b>TRX</b>		ORE 9:30 <b>POWER YOGA</b>		ORE 9:30 <b>TRX</b>		ORE 9:30 <b>POWER YOGA</b>		ORE 9:30 <b>PILATES</b>		ORE 9:30 <b>HATHA YOGA</b>
	ORE 10:15 <b>PILATES</b>		ORE 10:30 <b>WBS</b>		ORE 10:15 <b>TOTAL BODY</b>		ORE 10:30 <b>WBS</b>		ORE 10:15 <b>TOTAL BODY</b>		ORE 10:30 <b>PILATES</b>
		ORE 11:15 <b>HEAT</b>				ORE 11:15 <b>HEAT</b>					ORE 11:15 <b>TRX</b>
	ORE 12:45 <b>TOTAL BODY</b>		ORE 12:45 <b>FREESTYLER</b>	ORE 12:45 <b>HEAT</b>				ORE 12:45 <b>HEAT</b>	ORE 12:45 <b>PILATES</b>		ORE 11:15 <b>HEAT</b>
			ORE 16:00 <b>HEAT</b>		ORE 17:00 <b>GAG</b>		ORE 17:00 <b>STEP BASE</b>				ORE 12:00 <b>SPECIAL CLASS FUNCTIONAL</b>
	ORE 17:00 <b>HATHA YOGA</b>		ORE 17:00 <b>TRX</b>						ORE 17:00 <b>TOTAL BODY</b>		
ORE 17:45 <b>HEAT/SPINNING</b>		ORE 17:30 <b>HEAT/SPINNING</b>				ORE 17:30 <b>HEAT/SPINNING</b>			ORE 17:30 <b>TRX</b>		
			ORE 17:45 <b>TRAINING R-EVOLUTION</b>	ORE 17:45 <b>HEAT/SPINNING</b>	ORE 17:45 <b>FREESTYLER</b>		ORE 17:45 <b>PUMP</b>				
	ORE 18:00 <b>CORE TRAINING</b>										
		ORE 18:15 <b>HEAT/SPINNING</b>				ORE 18:15 <b>HEAT/SPINNING</b>		ORE 18:15 <b>HEAT</b>	ORE 18:15 <b>PILATES</b>		
	ORE 18:30 <b>STEP BASE</b>		ORE 18:30 <b>PILATES</b>		ORE 18:30 <b>MOVE IT</b>		ORE 18:30 <b>PILATES INTERMEDIO</b>				
ORE 18:45 <b>HEAT/SPINNING</b>				ORE 18:45 <b>HEAT/SPINNING</b>							
									ORE 19:00 <b>HATHA YOGA</b>		
	ORE 19:15 <b>KETTLEBELL TRAINING</b>		ORE 19:15 <b>SPECIAL CLASS FUNCTIONAL</b>		ORE 19:15 <b>FIT-BOXE</b>		ORE 19:15 <b>SPECIAL CLASS FUNCTIONAL</b>			<b>LE SPECIAL CLASS FUNCTIONAL SI PRENOTANO ALLA RECEPTION</b>	
ORE 19:45 <b>HEAT</b>				ORE 19:45 <b>HEAT</b>							
	ORE 20:00 <b>INTENSIVE WORKOUT</b>										

ORARIO PALESTRA: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 8:00 ALLE 21:00 - SABATO: DALLE 8:30 ALLE 16:00 - DOMENICA MATTINA DALLE 9:00 ALLE 12:00