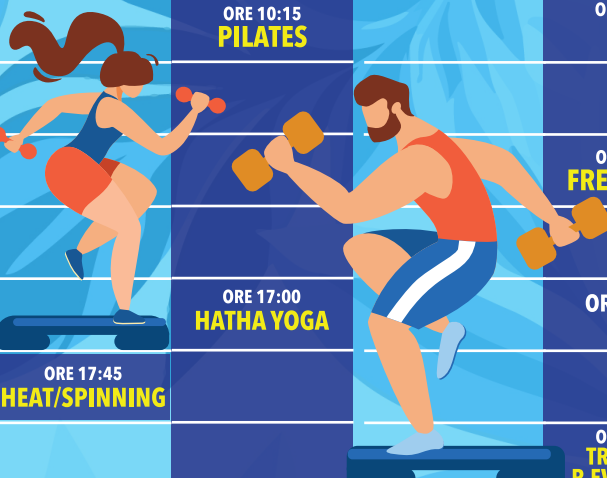




ORARIO CORSI ESTIVO 2025

PER TUTTI I CORSI E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP MOOPLAN
CHIUSURA ESTIVA DALL'11 AL 16 AGOSTO

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 TRX		ORE 9:30 POWER YOGA		ORE 9:30 TRX		ORE 9:30 POWER YOGA		ORE 9:30 PILATES		ORE 9:30 HATHA YOGA
	ORE 10:15 PILATES		ORE 10:30 WBS		ORE 10:15 TOTAL BODY		ORE 10:30 WBS		ORE 10:15 TOTAL BODY		ORE 10:30 PILATES
			ORE 12:45 FREESTYLER	ORE 12:45 HEAT					ORE 12:45 PILATES	ORE 11:15 HEAT	ORE 11:15 TRX
	ORE 17:00 HATHA YOGA		ORE 17:00 TRX		ORE 17:00 GAG				ORE 17:00 TOTAL BODY		
ORE 17:45 HEAT/SPINNING			ORE 17:45 TRAINING R-EVOLUTION		ORE 17:45 FREESTYLER			ORE 17:45 PUMP	ORE 17:30 TRX		
	ORE 18:00 CORE TRAINING										
	ORE 18:30 STEP BASE	ORE 18:30 HEAT/SPINNING	ORE 18:30 PILATES								
				ORE 18:45 HEAT/SPINNING		ORE 18:30 HEAT/SPINNING	ORE 18:30 PILATES INTERMEDIO	ORE 18:15 HEAT	ORE 18:15 PILATES		
	ORE 19:15 KETTLEBELL TRAINING		ORE 19:15 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL		ORE 19:15 FIT-BOXE		ORE 19:15 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL				
ORE 20:00 INTENSIVE WORKOUT											

ORARIO PALESTRA: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 8:00 ALLE 21:00 - DAL 5 LUGLIO AL 14 SETTEMBRE COMPRESI, IL SABATO: 8:30 - 13:30 / DOMENICA: CHIUSO