

STAGIONE 2024- 2025

CORSI FITNESS & FUNCTIONAL

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL
10.00-10.50				10.00-10.50				10.00-10.50	
MORNING				MORNING				MORNING	
WORKOUT				WORKOUT				WORKOUT	
	13.00-13.50				13.00-13.50				13.00-13.50
	FUNCTIONAL				FUNCTIONAL				FUNCTIONAL
	GROUP				GROUP				GROUP
		18.10-19.00				18.10-19.00		18.10-19.00	
18.30-19.20	18.30-19.20	TOTAL		18.30-19.20	18.30-19.20	STEP		18.10-19.00	
DANCE Fit	FUNCTIONAL	BODY		G.A.G.	FUNCTIONAL			CARDIO Fit	
	GROUP				GROUP			19.00-19.30	19.00-19.50
		19.10-20.00				19.10-20.00		A.B.S.	FUNCTIONAL
19.30-20.00		FLEX &	19.30.20.20	19.30-20.20		M.E.T.	19.30-20.20	19.30-20.00	GROUP
ADDOME		STRETCH	FUNCTIONAL	SCULPT			FUNCTIONAL	GAMBE&GLUTEI	
20.00-20.30			GROUP				GROUP		
GAMBE&GLUTEI									

INIZIO CORSI LUNEDI 16 SETTEMBRE

!!! VENERDI 20 SETTEMBRE NON CI SARA' IL CORSO DI *CARDIO FIT* DI RIKY CHE INIZIERA' VENERDI 27 !!!