

I corsi vanno sempre prenotati.



ORARI CORSI

lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato	
active room	dynamic room	active room	dynamic room	active room	dynamic room	active room	dynamic room	active room	dynamic room	active room	dynamic room
		09.30 - 10.15 TotalGym						09.30- 10.15 TotalGym			
	12.45 -13.30 Combo Striding			12.45 -13.30 Spinning			12.45 -13.30 Combo Striding			11.45 - 12.30 Striding	
	18.45-19.30 Circuito Funzionale	18.30-19.15 Total body		18.15-19.00 Postural Time		18.30 - 19.30 Funzionale & CrossTraining					
19.00- 19.45 Spinning		19.15-20.00 Functional training			19.15-20.00 Circuito Funzionale	19.30- 20.00 Circle Mobility			19.00-19.45 Circuito Funzionale		
20.00- 21.00 Pilates				20.00-21.00 Pilates							