

PROGRAMMAZIONE FITNESS DI TERRA

Stagione 2021-2022

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:10		Total Body A		Total Body A		
8:00		Pilates-Yoga A		Pilates-Yoga A		
9:00	Tonificazione A		Tonificazione A		Tonificazione A	
10:00	Posturale A		Posturale A		Posturale A	Posturale A
11:00	Body Pump A		Body Pump A		Body Pump A	GAG A
12:00						Yoga A
13:10	Pilates A	Interval Training A	Pilates A	Interval Training A	Pilates A	
13:30	Yoga B	Spinning B	Yoga B	Spinning B	Yoga B	Spinning B
14:00	Funct. Training A	Pilates-Yoga A	Funct. Training A	Pilates-Yoga A	Funct. Training A	
15:00						Pilates A
16:00						Total Body A
17:30						
18:00	Posturale A		Posturale A		Posturale A	
18:30		Total Body A		Total Body A		
18:30						
19:00	Up & Down A		X Tempo A		Down & Up A	
19:00	Spinning B		Spinning B		Spinning B	
19:30		Pilates A		Pilates A		
19:30		Spinning B		Spinning B		
20:00	Power Pump A		Funzionale A		Power Pump A	
20:00						
20:15						
20:30		Funzionale A		Funzionale A		
20:30						
21:00						

LEGENDA



NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione

 Il presente programma può subire variazioni

PROGRAMMAZIONE ACQUAFITNESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:30	Acquagym	Idrobike	Acquagym	Idrobike	Acquagym	
10:30		Acquagym		Acquagym		
12:30	Water Circuit		Water Circuit		Water Circuit	Acquagym
13:30	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Idrobike
14:30						
19:10	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	
20:10	Idrobike		Idrobike		Idrobike	

NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione