

PROGRAMMAZIONE FITNESS DI TERRA

STAGIONE 2022 - 2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:10		Total Body A		Total Body A		
8:00		RestorativeYoga A		RestorativeYoga A		
9:00	Tonificazione A		Tonificazione A		Tonificazione A	
10:00	Posturale A		Posturale A		Posturale A	Posturale A
11:00	Body Pump A		All. Metabolico A		Body Pump A	GAG A
12:00						Yoga 90' A
13:10	Pilates A	Interval Training A	Pilates A	Interval Training A	Pilates A	
13:30	Yoga 90' B	Spinning B	Yoga 90' B	Spinning B	Yoga 90' B	Spinning B
14:00	Funct. Training A	Pilates-Yoga A	Funct. Boxe 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	Strong Fit A		Up&Down A		X Tempo 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						
20:10			Spinning B			
20:15	Yoga B					
20:30		Funzionale A		Funct. Boxe A		
20:30				Spinning B		

LEGENDA



NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione

🕒 Durata dei corsi: 50 minuti

⚠️ 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	Water Circuit	Idrobike	Water Circuit	Idrobike	

NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione