

PROGRAMMAZIONE FITNESS DI TERRA

stagione 2023 - 2024

Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì Sabato Domenica

7:10		Total Body A		Total Body A				
8:00		Restorative Yoga A		Restorative 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		All. Metabolico A		Body Pump A	GAG A	Flyoga A	A
11:30		Pilates A		Pilates A				
12:00			Flyoga A			Yoga 90' A		
13:10	Pilates A	Interval Training A	Pilates A	Interval Training A	Pilates A			
13:30	Yoga B	Indoor Cycling B	Yoga B	Indoor Cycling B	Yoga B	Indoor Cycling B		
14:00	Tonificazione A	Pilates-Yoga A	Funct. Boxe A	Pilates-Yoga A	Tonificazione A			
15:00						Pilates A		
16:00						Total Body A		
17:00	Posturale A		Posturale A					
17:30		Pilates A		Pilates A				
17:45	Pilates B		Pilates B		Pilates B			
18:00	Posturale A	Panca Fit B	Posturale A		Posturale A			
18:30		Total Body A		Total Body A				
18:30				Indoor Cycling B				
19:00	Strong Fit A		Up&Down A		X Tempo A			
19:00	Indoor Cycling B		Indoor Cycling B		Indoor Cycling B			
19:30		Pilates A		Pilates A				
19:30		Indoor Cycling B		Indoor Cycling B				
20:00	Power Pump A		Funzionale A		Power Pump A			
20:00			Indoor Cycling B					
20:10								
20:15	Yoga B							
20:30		Funzionale A		Funct. Boxe A				
21:00						Flyoga A		

LEGENDA

-  ATTIVITA' DOLCE
-  ATTIVITA' TONIFICANTE
-  ATTIVITA' FUNZIONALE
-  ATTIVITA' OLISTICA
-  ATTIVITA' ALTA INTENSITA'
-  ATTIVITA' IN SOSPENSIONE

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	Bike Circuit	Acquagym	Bike Circuit	Acquagym	
10:30		Acquagym		Acquagym		
13:10	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym
14:10	Water Circuit		Water Circuit		Water Circuit	Bike Circuit
19:10	Acquagym	Water Tone	Acquagym	Water Tone	Acquagym	
20:10	Bike Circuit	Jump Circuit	Bike Circuit	Water Endurance	Jump Circuit	

NB.
Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione