Sala Sole — Primo Piano

MATTINA

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso
9.30 10.15	CROSS TRAINING	9.30 10.30	BODY TONIC	9.30 10.15	G.A.G	9.30 10.15	ZUMBA	9.30 10.15	EASY CROSSFIT		
10.15 11.00	G.A.G			10.15 11.00	BODY SCULPTURE	10.15 11.00	CORPO LIBERO	10.15 11.00	SUPERJUMP	10.00 10.45	SOFT TONE
12.30 13.15	G.A.G	12.45 13.30	ZUMBA	12.45 13.30	EASY CROSSFIT	12.45 13.30	INTERVAL TRAINING	12.30 13.15	SUPERJUMP	10.45 11.30	CROSS TRAINING
13.15 14.00	INTERVAL TRAINING							13.15 14.00	EASY CROSSFIT		

POMERIGGIO

15.00 16.00	ANTALGICA	14.30 15.30	G.A.G	15.30 16.30	G.A.S	14.30 15.30	G.A.S	15.00 15.40	ANTALGICA	15.00 15.45	CORPO LIBERO
16.30 17.30	BODY SCULPTURE	16.00 17.00	DANCE AND TONE	16.30 17.30	STRETCHING POSTURALE	16.00 17.00	ZUMBA	15.40 16.20	CORPO LIBERO	15.45 16.30	G.A.G
								16.20 17.00	G.A.G		
18.15 19.00	FUNCTIONAL TONE	18.30 19.15	STEP	18.30 19.15	G.A.S	18.30 19.15	*SUPERJUMP	18.30 19.45	G.A.S	**Domenica**	
19.00 19.45	G.A.G	19.15 20.00	*SUPERJUMP	19.15 20.00	CARDIO GLUTEOS	19.15 20.00	CROSS TRAINING	19.45 20.00	TABATA	Orario	Corso
19.45 20.45	ZUMBA	20.00 20.50	FUNCTIONAL FITBOXE	20.00 20.50	TABATA	20.00 20.50	FUNCTIONAL FITBOXE	20.00 20.50	ZUMBA	10.00 10.45	TONIFICAZIONE E STRETCHING
				21.00 22.00	TAEKWONDO & KICK BOXING			21.00 22.00	TAEKWONDO & KICK BOXING	10.45 11.30	TOTAL BODY

INTENSITÀ CORSI

- bassa intensità
- medio-bassa intensità
- medio-alta intensità
- alta intensità

TUTTI I CORSI SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO

Rispetta l'orario di inizio delle lezioni _ Porta con te un asciugamano _ Chiedi consiglio all'insegnate per qualsiasi tua esigenza _ Iniziate il Vostro programma di allenamento con corsi di intensità medio-bassa e successivamente passate a corsi con intensità più alta.