

ORARIO CORSI FITNESS

PLANET 1

PLANET 1	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00 11:00	Ginnastica per tutti BRUCIAGRASSI & TONE		Ginnastica per tutti STRETCH & TONE	Ginnastica per tutti BENESSERE POSTURALE	
18:00 19:00	Ginnastica Aerobica ENERGY TONE		Ginnastica Aerobica POWER PUMP		Ginnastica Aerobica TABATA
19:00 20:00					

PLANET 2

PLANET 2	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	SABATO
15:00 16:00	<u>14:30/15:30</u> Ginnastica per tutti Metodo PILATES	<u>15:00/16:00</u> Ginnastica per tutti BENESSERE POSTURALE		<u>14:30/15:30</u> Ginnastica per tutti Metodo PILATES	<u>9:30/10:30</u> Ginnastica Aerobica TOTAL BODY
18:30 19:30	<u>18:00/19:00</u> Ginnastica Aerobica TOTAL BODY Raffaella	Ginnastica AEROBICA LATINA	<u>18:00/19:00</u> Ginnastica per Tutti Metodo YOGA Dal 9/09/26	Ginnastica AEROBICA LATINA	<u>10:30/11:30</u> Ginnastica per tutti Metodo PILATES Dal 3/10/26
19:30 20:30		 Dal 8/09/26		Ginnastica per Tutti Metodo PILATES Dal 10/09/26	

PLANET 3

PLANET 3	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	SABATO
		<u>18:50/19:50</u> SPINBIKE ★ Indoor Cycling		<u>19:00/20:00</u> SPINBIKE ★ Indoor Cycling	

OUTDOOR CAMP

	LUNEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI'	SABATO
18:30 19:30	 Ginnastica ★ SPARTAN TRAINING OUTDOOR CAMP	 Ginnastica ★ SPARTAN TRAINING OUTDOOR CAMP		 Ginnastica ★ SPARTAN TRAINING ITINERANTE



SPARTAN TRAINING
O.C.R. CAMP - Reggio Emilia -
CHAMPION'S CLUB 1994 S.R.L.S.D.



GINNASTICHE FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS -- Le lezioni si svolgono con un MINIMO di 4 PERSONE
PRENOTAZIONE e CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORI -- La direzione di riserva eventuali modifiche