

CALENDARIO dal 5 OTTOBRE al 16 LUGLIO 2027

	LUNEDI'	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI	SABATO
09:30	PILATES MATWORK (SALA A)	FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY (SALA A)		FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY (SALA A)	POSTURALE (SALA A)	
09:30	CIRCUIT FUSION MEDIUM INTENSITY (SALA B)		CIRCUIT FUSION MEDIUM INTENSITY (SALA B)		CIRCUIT FUSION MEDIUM INTENSITY (SALA B)	
11:30						GROUP TREKKING (SALA A)
13.30	FUNCTIONAL TRAINING TOTAL BODY (SALA A)		GROUP TREKKING (SALA A)	PILATES MATWORK (SALAA)	CIRCUIT FUSION HYPERTROPHY (SALA B)	
18:00	CIRCUIT FUSION MEDIUM INTENSITY (SALA B)		CIRCUIT FUSION MEDIUM INTENSITY (SALA B)			
18:30		CIRCUIT FUSION HYPERTROPHY (SALA B)		GROUP TREKKING (SALA A)		
19:00	FUNCTIONAL TRAINING GAMBE GLUTEI PETTO TRICIPITE (SALA A)		CIRCUIT FUSION FUNCTIONAL (SALA B)			
19:00	CIRCUIT FUSION FUNCTIONAL (SALA B)		PILATES POWER (SALA A)	CIRCUIT FUSION MOBILITY (SALA B)	CIRCUIT FUSION HYPERTROPHY (SALA B)	
19:15		FULL BODY WORKOUT (SALA A)			TOTAL MOBILITY TRX (SALA A)	
19:30				FUNCTIONAL TRAINING DORSO SPALLE BICIPITE ADDOME (SALA A)		

La direzione si riserva di modificare la programmazione dei corsi, la riduzione delle ore dedicate a ciascuna disciplina e relativo corso in qualsiasi periodo dell'anno

E' obbligo calzare scarpe da ginnastica pulite da utilizzare solo in palestra

E' obbligo uso dell'asciugamano da stendere sulle panche, sui tappetini sugli attrezzi o dove ci si appoggia durante l'allenamento

Rimettere sempre al proprio posto e nello spazio esatto corrispondente manubri ed altri attrezzi dopo averli utilizzati.

E' vietato l'uso dei cellulari durante lo svolgimento delle lezioni E' VIETATO ENTRARE NELLE SALE CORSI A DISCIPLINA INIZIATA

STRETCHING OBBLIGATORIO

ORARI: Lunedì'-Giovedì' 8:00-21:00 Venerdì' 8:00-20:30 Sabato: 09:00-13.30

Tel. 0644236013 Cell. 3484155453