

CALENDARIO DEI CORSI

Verifica che il colore del corso sia nel tuo abbonamento

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.15	POSTURAL TONE 09.15 - 10.00	PILATES 09.15 - 10.00	LISS 09.15 - 10.00	MOBILITY TONE 09.15 - 10.00	STRETCH & FLEX 09.15 - 10.00	
10.00	ALLENAMENTO FUNZIONALE 10.00 - 10.45	FULL BODY 10.00 - 10.45		FAT KILLER 10.00 - 10.45		
14.00						
17.00						
18.00	24 SPOT 18.00 - 18.45 ADDOMINAL KILLER 18.45 - 19.00	PILATES 18.00 - 18.45 ADDOMINAL KILLER 18.45 - 19.00	LATO B 18.00 - 18.45 ADDOMINAL KILLER 18.45 - 19.00	PUMP 18.00 - 18.45 ADDOMINAL KILLER 18.45 - 19.00	FIT BOXE 18.00 - 18.45 ADDOMINAL KILLER 18.45 - 19.00	
19.00	CARDIO STEP 19.00 - 19.30 CROSS TRAINING 19.30 - 20.00	GAG 19.00 - 19.30 TAO YOGA 19.00 - 20.30 BRUCIA GRASSI 19.30 - 20.00	UPPER BODY 19.00 - 19.30 HIIT TRAINING 19.30 - 20.00	SPINNING 19.00 - 20.00 HATHA YOGA 19.00 - 20.30	LATO B 19.00 - 19.30 UPPER BODY 19.30 - 20.00	
20.00	DIFESA PERSONALE SILAT 19.45 - 21.00		PANCAFIT 20.00 - 21.00		DIFESA PERSONALE SILAT 19.45 - 21.00	