CERTOSA

CORSI DI GRUPPO

LUNEDÌ
- 09:00-10:00 POSTURAL
- 10:00-11:00 TOTAL BODY
- 11:00-12:00 STRETCHING
- 13:00-14:00 TOTAL BODY
- 18:30-19:00 HIIT
- 19:00-20:00 TOTAL BODY
- 20:00-21:00 PILATES

MARTEDÌ
- 09:30-10:30 PILATES
- 10:30-11:00 ABS
- 11:00-11:30 UPPER BODY
- 13:00-14:00 YOGA
- 19:00-20:00 FUNCTIONAL
- 20:00-21:00 PILATES

MERCOLEDÌ
- 09:30-10:30 POSTURAL
- 10:30-11:30 TOTAL BODY
- 11:30-12:30 STRETCHING
- 13:00-14:00 PILATES
- 18:30-19:00 ABS
- 19:00-20:00 FUNCTIONAL

GIOVEDÌ
- 09:30-10:30 PILATES
- 10:30-11:30 TOTAL BODY
- 13:00-14:00 FUNCTIONAL
- 18:00-19:00 TOTAL BODY
- 19:00-20:00 ZUMBA

VENERDÌ
- 09:30-10:30 TOTAL BODY
- 10:30-11:30 YOGA
- 13:00-14:00 PILATES
- 18:30-19:30 TOTAL BODY
- 19:30-20:30 PILATES

SABATO
- 10:30-11:30 FUNCTIONAL
- 11:30-12:00 PILATES

DOMENICA
- 10:30-11:30 TOTAL BODY
- 11:30-12:00 STRETCHING

TUTTI I CORSI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI.
L'ACCESSO AI CORSI DI GRUPPO È SU PRENOTAZIONE. VERIFICA LA CORRETTEZZA DEGLI ORARI E PRENOTA TRAMITE APP.