

### CORSI DI GRUPPO

#### LUNEDÌ

09:00-09:55

YOGA

10:00-10:50

PUMP

11:00-11:55

PILATES

13:30-14:25

CIRCUIT TRAINING

16:00-16:50

SILVER GYM

17:00-17:55

GLUTEUS ABDOMINAL

18:00-18:55  
TOTAL BODY

19:00-19:55

YOGA

20:00-20:55

CYCLING

#### MARTEDÌ

10:00-10:55

PILATES

11:15-12:10

GAG

13:00-13:55

CIRCUIT TRAINING

16:30-17:20

PILATES

17:30-18:25

GLUTEUS ABDOMINAL

18:30-19:25

PUMP

19:30-20:20

CIRCUIT TRAINING

#### MERCOLEDÌ

10:00-10:50

SILVER GYM

11:00-11:55

PILATES

17:00-17:55

GAG

18:00-18:55  
TOTAL BODY

19:00-19:55

YOGA

20:00-20:55

CYCLING

#### GIOVEDÌ

09:00-09:55

YOGA

10:30-11:25  
CIRCUIT TRAINING

11:30-12:25  
STRETCHING

13:15-14:10

YOGA

17:30-18:25  
TOTAL BODY

18:30-19:25  
PUMP

19:30-20:25  
CIRCUIT TRAINING

#### VENERDÌ

10:00-10:55

SILVER GYM

11:00-11:55

PILATES

13:15-14:10

YOGA

17:00-17:55

GAG

18:00-18:55  
CYCLING

19:15-20:10

YOGA

#### SABATO

10:00-10:50

CYCLING

11:00-11:50

YOGA

12:00-12:55

CIRCUIT TRAINING

13:00-13:55

PUMP

#### DOMENICA

10:30-11:25

STRETCHING

11:30-12:20

TOTAL BODY

TUTTI I CORSI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

L'ACCESSO AI CORSI DI GRUPPO È SU PRENOTAZIONE. È POSSIBILE EFFETTUARE LA PRENOTAZIONE TRAMITE APP O SITO INTERNET.