



PALESTRE
ITALIANE

CASTEL MAGGIORE

CORSI DI GRUPPO

LUNEDÌ

10:15-11:10
TOTAL BODY

11:15-12:10
ABD &
STRETCH

17:00-17:25
GLUTEUS ABD

17:30-18:25
TOTAL BODY

18:30-19:25
GAG

19:30-20:25
YOGA

MARTEDÌ

09:30-10:25
YOGA

13:30-14:25
YOGA

17:30-18:25
TOTAL BODY

18:30-19:25
GAG

19:30-20:25
YOGA

MERCOLEDÌ

10:15-11:10
TOTAL BODY

11:15-12:10
STRETCHING

17:30-18:25
GAG

18:30-19:25
PUMP

19:30-20:25
PILATES

GIOVEDÌ

09:45-110:40
SILVER GYM

10:45-11:40
PILATES

17:30-18:25
PUMP

18:30-19:25
FIT BOXE

19:30-20:25
CIRCUIT
TRAINING

VENERDÌ

09:30-10:25
STRETCHING

10:30-11:25
TOTAL BODY

17:00-17:55
PILATES

18:00-18:55
GLUTEUS ABD

19:00-19:55
CIRCUIT
TRAINING

SABATO

10:15-11:10
GAG

11:15-12:10
CIRCUIT
TRAINING

12:15-13:10
YOGA

DOMENICA

10:30-11:25
ABD &
STRETCH

11:30-12:25
TOTAL BODY

TUTTI I CORSI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI.

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