



PALESTRE
ITALIANE

STUDIO 1

MINGANTI

CORSI DI GRUPPO

LUNEDÌ

9:30-10:25

YOGA

10:30-11:25

SILVER GYM

11:30-12:25

TOTAL BODY

13:15-14:10

PUMP

18:00-18:50

PUMP

19:00-19:55

TOTAL BODY

20:00-20:55

CYCLING

MARTEDÌ

10:00-10:55

CIRCUIT
TRAINING

11:00-11:55

STRETCHING

13:00-13:55

CYCLING

17:00-17:55

GAG

18:00-18:55

COMBAT

19:00-19:55

CIRCUIT
TRAINING

20:00-20:55

CYCLING

MERCOLEDÌ

10:00-10:55

SILVER GYM

11:00-11:55

POSTURAL

13:00-13:55

TOTAL BODY

18:00-18:55

GLUTEUS
ABDOMINAL

19:00-19:55

TOTAL BODY

20:00-20:55

PUMP

GIOVEDÌ

9:30-10:25

YOGA

13:00-13:55

CYCLING

18:00-18:55

PUMP

19:00-19:55

YOGA

20:00-20:55

CYCLING

VENERDÌ

10:00-10:55

CIRCUIT
TRAINING

11:00-11:55

PILATES

18:00-18:55

CIRCUIT
TRAINING

19:00-19:55

CYCLING

SABATO

9:30-10:25

ABS-STRETCH

10:30-11:25

TOTAL BODY

11:30-12:25

CYCLING

DOMENICA

10:30-11:25

STRETCHING

11:30-12:25

CYCLING

TUTTI I CORSI POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI

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