



Orari
Palestra
da Lunedì a Venerdì
8.00 - 22.00
Sabato
9.30 - 18.00

PALINSESTO CORSI FITNESS

STAGIONE 2018 - 2019



	LUN		MART		MERC		GIOV		VEN		SAB	
	BOX	SALA FITNESS	BOX	SALA FITNESS	BOX	SALA FITNESS	BOX	SALA FITNESS	BOX	SALA FITNESS	BOX	SALA FITNESS
08.00												
09.00												
10.00												
11.00											11.00 - 12.00 FUNCTIONAL TRAINING Enrico	
12.00												
13.00	12.45 - 13.35 FUNCTIONAL TRAINING Enrico	12.45 - 13.35 INSANITY Fabiola		12.45 - 13.35 PILATES Denise	12.45 - 13.35 FUNCTIONAL TRAINING Enrico	12.45 - 13.35 ZUMBA Laura		12.45 - 13.35 DE-WOD Deila	12.45 - 13.35 FUNCTIONAL TRAINING Enrico	12.45 - 13.35 MOBILITY Fabiola		
14.00												
15.00				17:20 - 18:00								
16.00				DE-WOD Deila								
17.00												
18.00	18.30 - 19.30 FUNCTIONAL TRAINING Lorenzo	18.20 - 18.50 ABDOMINAL KILLER Fabiola	18.30 - 19.10 INSANITY FUNCTIONAL Paolo	18.20 - 19.10 PILATES Mariachiara	18.20 - 19.10 CIRCUIT TRAINING Fabiola	18.25 - 19.10 ZUMBA Laura	18.00 - 19.00 FUNCTIONAL TRAINING Lorenzo	18.20 - 19.00 INSANITY CARDIO Paolo	18.15 - 19.15 FUNCTIONAL TRAINING Lorenzo	18.15 - 19.15 YOGA FLEX Mariachiara		
19.00	19.30 - 20.30 FUNCTIONAL TRAINING Lorenzo	18.50 - 19.40 CIRCUIT TRAINING Fabiola	19.15 - 20.15 FUNCTIONAL TRAINING Nadia	19.15 - 19.55 INSANITY CARDIO Paolo	19.15 - 20.15 FUNCTIONAL TRAINING Fabiola	19.10 - 20.10 STEP + ABDOMINAL Barbara	19.05 - 19.45 INSANITY FUNCTIONAL Paolo	19.05 - 19.55 FIT BOXE Giacomo				
20.00		19.40 - 20.30 YOGA POWER Mariachiara	20.15 - 21.15 FUNCTIONAL TRAINING Nadia		20.15 - 21.15 WEIGHTLIFTING Giuliano		20.10 - 21.10 FUNCTIONAL TRAINING Lorenzo					

La Direzione si riserva di modificare i Corsi e gli Orari in base a necessità organizzative.

Tutti i Corsi previsti sono a PRENOTAZIONE ANTICIPATA su APP Gymtrainer

= Corsi Funzionali

= Novità 2018 - 2019

= Corsi Fitness

= Corsi fuori abbonamento

= Corsi Posturali