

ORARI CORSI DAL 9 SETTEMBRE 2019

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.30/9.00						
9.00/9.30	DOLCE			DOLCE		
9.30/10.00	DOLCE			VERTEBRALE		
10.00/10.30	VERTEBRALE	360 FIT	AFA fuori abb fitness	STRETCHING	LATIN FITNESS	
10.30/11.00	VERTEBRALE	ADDOME	AFA	POSTURALE	TOTAL BODY	
11.00/11.30	STRETCHING	STRETCHING	fuori abb fitness	fino leh 11,15	PILATES	
11.30/12.00						
12.00/12.30						
12.30/13.00						
13.00/13.30	FIT BOXE	ADDOME				
13.30/14.00	Gambe e glutei	TOTAL BODY		PUMP	PILATES	
14.00/14.30						
14.30/15.00						
15.00/15.30						
15.30/16.00	PUMP	AFA fuori da abb fitness		TOTAL BODY	AFA fuori da abb fitness	
16.00/16.30				ADDOME		
16.30/17.00						
17.00/17.30	PILATES					
17.30/18.00	TOTAL BODY	PILATES TONO		UPPER BODY	TOTAL BODY	
18.00/18.30	TOTAL BODY			360 fit	PUMP	
18.30/19.00	ADDOME	ADDOME		G&G		
19.00/19.30	UPPER BODY	PUMP		ADDOME	STEP - CO	
19.30/20.00	TABATA	POWERSTRETCH		CIRCUIT TRAINING		
20.00/20.30					GLAM DANCE	
20.30/21.00		ZUMBA			ZUMBA	
21.00/21.30						
21.30/22.00						

ORARIO PALESTRA Lunedì al Venerdì h 8.00-22.00 Sabato h 9:00-13.00

ORARI SEGRETERIA dal LUNEDI al VENERDI' h 9,00/20,00

La Direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.