

ORARI DAL 2 GENNAIO 2024

Orario	Sala	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09:00-10:00	A	FIT & FUN (D)	POSTURALE (D)	FIT & FUN (D)	POSTURALE (D)	FIT & FUN (D)
10:00-11:00	B	POLE (MARA)		POLE (MARA)		POLE (MARA)
10:00-11:00	A	*SOFT TONE (O)	GAG (D)	*SOFT TONE (O)	GAG (D)	*SOFT TONE (O)
11:00-12:00	B	POLE (MARA)		POLE (MARA)		POLE (MARA)
13:30-14:30	A	*TOTAL BODY	*BODY MIND	*TOTAL BODY	*BODY MIND	*TOTAL BODY
13:30-14:30	B	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING
17:00-18:00	A		POLE (MARA)		POLE (MARA)	
17:00-18:00	B	KARATE BAMBINI	KUNG FU BAMBINI	KARATE BAMBINI	KUNG FU BAMBINI	KARATE BAMBINI
18:00-18:50			JUST PUMP		CIRCUITO HIIT	
18:00-19:00	A	PILATES		PILATES		PILATES
18:00-19:00	B		POLE (MARA)		POLE (MARA)	
18:50-19:40			AEROBOXE		PILATES	
19:00-20:00	A	TABATA		HIIT		HIIT
19:30-20:35	B	*W.O.D.	*W.O.D.	*W.O.D.	*W.O.D.	*W.O.D.
19:40-20:30			WALKING		WALKING	
20:00-21:30	A	*MUAY THAY		*MUAY THAY		*MUAY THAY
20:40-21:40	B	*CALESTENICO	*KRAV MAGA	*CALESTENICO	*KRAV MAGA	*CALESTENICO

***** Gli orari delle lezioni possono subire variazioni, essere ridotto nel periodo estivo *****

***** o essere annullato in parte per scarsa frequenza a discrezione della direzione *****

SALA PESI: LUN-VEN 8:00-22:00 - SAB 9:00-18:00 - DOM 9:00-13:00