

ORARIO SETTIMANALE CORSI

IN VIGORE DAL 7 AL 20 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 – 9:45 SOFT TONE SIMONA	10:00 – 10:45 CARDIO TONE CARLO V.	9:00 – 10:00 CORPO LIBERO SIMONA	10:30 – 11:15 TONIFICAZIONE SABINO D.	10:00 – 10:45 CARDIO TONE CARLO V.	10:00 – 10:45 CARDIO CLASS & PILATES
9:45 – 10:30 OLIT SIMONA	10:45 – 11:30 PILATES CARLO V.	10:00 – 11:00 TONIFICAZIONE E STRETCHING SIMONA	11:15 – 12:00 ADDOME + STRETCHING SABINO	10:45 – 11:30 PILATES CARLO V.	10:45 – 11:30 TOTAL TONE
17:00 – 17:45 CARDIO GAG SIMONA	 RICORDATI L'ASCIUGAMANO TERGI SUDORE PORTALO SEMPRE CON TE!	12:45 – 13:45 PILATES & TONE SIMONA	 RICORDATI SEMPRE L'ACQUA E DI BERE DURANTE L'ALLENAMENTO 		INDOSSA SEMPRE SCARPE PULITE 
		ENERGIA, DIVERTIMENTO E COMMUNITY			
17:45 – 18:30 PILATES SIMONA	17:15 – 18:00 LADY GAG ALICE	17:45 – 18:30 TOTAL TONE ARIANNA / JANA	17:45 – 18:30 TABATA CARLO V.	17:30 – 18:15 ZUMBA CON SALVO O.	CURA IL TUO CORPO È L'UNICO POSTO IN CUI DEVI VIVERE
18:30 – 19:15 TABATA SIMONA	18:00 – 18:45 PILATES ALICE	18:30 – 19:30 DANCE ARIANNA / JANA	18:30 – 19:15 TOTAL TONE CARLO V.	18:15 – 19:15 PILATES SALVO	
19:15 – 20:00 CARDIO G.A.G. SIMONA	18:45 – 19:30 FUNCTIONAL ALICE	19:30 – 20:00 TOTAL STRETCH ARIUANNA / JANA	19:15 – 20:00 PILATES CARLO V.	19:15 – 20:15 TOTAL TONE CON SALVO O.	DA RICORDARE ✓ SCARPE PULITE ✓ ASCIUGAMANO ✓ ACQUA



Eventuali modifiche provvisorie al programma verranno comunicate sul nostro sito web e sui nostri canali social, inquadra il QR per vederli!