

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00		WEIGHT PUMP			TOTAL BODY	
10.00		FLEXIBILITY			FLEXIBILITY	
11.00						AERO BOXE
12.00	FUNCTIONAL CARDIO TRAINING		GAG	GAG		
13.00	GAG	TONE UP	ZUMBA	ZUMBA	WEIGHT PUMP	SPECIAL GAG
14.00						
15.00						
16.00	TOTAL TONE		GAG		FUNCTIONAL CIRCUIT	
17.00	CARDIO TONE	CIRCUIT TRAINING	BODY FUNCTIONAL	CIRCUIT & GAG	GAG	
18.00	WEIGHT PUMP	ZUMBA	GAG	PILOXING	CARDIO TONE	
19.00		STEP & TONE		ZUMBA	WEIGHT PUMP	
20.00	CROSSTRAINING		STEP & TONE	CROSSTRAINING		
21.00						

Ora		ATTIVITÀ
SALE PRIMO PIANO	Lunedì	BODY WEIGHT GYM 20.00-21.00
	Martedì	BOXE & KICK TRAINING* 20.30 - 22.00
	Giovedì	GAG 09.00 - 10.00 - FLEXIBILITY 10.00 - 11.00 - BOXE & KICK TRAINING* 20.30 - 22.00

2019/2020

attività di atletica, ginnastica, pesistica e pugilato
PLANNING SALA FITNESS