

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
9.00		WEIGHT PUMP			TOTAL BODY		
9.30							FLEXIBILITY
10.00		FLEXIBILITY			TOTAL BODY		
10.30							TOTAL BODY
11.00		TOTAL BODY					
11.30					TOTAL BODY		
12.00		TOTAL BODY					
12.30					TOTAL BODY		
13.00		TONE UP					STEP&TONE
13.30					STEP&TONE		
14.00		STEP&TONE					SPECIAL GAG
14.30					STEP&TONE		
15.00		STEP&TONE					SPECIAL GAG
15.30					STEP&TONE		
16.00		STEP&TONE					SPECIAL GAG
16.30					STEP&TONE		
17.00	CARDIO TONE	BODY FUNCTIONAL	CIRCUIT TONE	GAG			
17.30	WEIGHT PUMP	GAG	GAG				
18.00							
18.30			GAG	WEIGHT PUMP			
19.00		STEP&TONE					
19.30							
20.00	CROSSTRAINING		STEP&TONE	CROSSTRAINING			
20.30							
21.00							

Ora	ATTIVITÀ
SALE PRIMO PIANO	Lunedì GYM 09.00-10.00 - BODY WEIGHT GYM 20.00-21.00
	Martedì TRAINING FOR BOXING 20.30 - 22.00
	Mercoledì ZUMBA 13.00 - 14.00
	Giovedì GAG 09.00 - 10.00 - FLEXIBILITY 10.00 - 11.00 TRAINING FOR BOXING 20.30/22.00
	Venerdì CIRCUIT TONE 13.00-14.00

2020
attività di atletica, ginnastica, pesistica e pugilato
PLANNING SALA FITNESS