

Sala ALFA

DAL 2 AL 29 SETTEMBRE 2019

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
POSTURAL 9.30-10.20		POSTURAL 9.30-10.20			
360 Workout 13.00-13.50	CARDIO 13.00 360 Workout 13.30 15'CORE 14.00	HATHA YOGA 13.00-13.50	CARDIO 13.00 360 Workout 13.30 15'CORE 14.00		
	POSTURAL 17.00-17.50		HATHA YOGA 17.00-17.50		
CIRCUIT TRAINING 18.00-18.50	360 Workout 18.00-18.50	CIRCUIT TRAINING 18.00-18.50	GAG 18.00-18.50		
	GAG 19.00-19.50		360 Workout 19.00-19.50		
	HATHA YOGA 20.00-20.50				

1

VIENI A PROVARE

2

SCEGLI IL CORSO CHE
PIÙ TI INCURIOSISCE

3

METTI LE SCARPE
PULITE

4

INIZIA AD ALLENARTI

Sala BETA

DAL 2 AL 29 SETTEMBRE 2019

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
CROSSWELL 13.00-13.50		TRX& KETTLEBELL 13.00-13.50		BOOT CAMP 13.00-13.50	
SPINNING 18.10-19.00 DAL 16/09	TRX&CORE 18.10-19.00	SPINNING 18.10-19.00 DAL 18/09	TRX&CORE 18.10-19.00		
BOOT CAMP 19.10-20.00		CROSSWELL 19.10-20.00		BOOT CAMP 19.10-20.00	
CROSSWELL 20.10-21.00		BOOT CAMP 20.10-21.00			

1

VIENI A PROVARE

2

SCEGLI IL CORSO CHE
PIÙ TI INCURIOSISCE

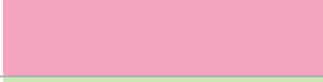
3

METTI LE SCARPE
PULITE

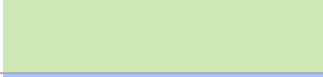
4

INIZIA AD ALLENARTI

Barbara



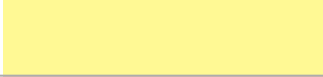
Matteo



Piraz



Fedo



Gigi

