



ORARI FITNESS PALESTRA OUTDOOR

dal 1 Giugno 2021 al 30 Giugno 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.40 - 10.30 PANCA FIT GROUP BASIC		9.40 - 10.30 YOGA BALANCED		9.40 - 10.30 YOGA BALANCED	
10.40 - 11.30 PANCA FIT GROUP BASIC	10.40 - 11.30 FUNCTIONAL GLOBAL CIRCUIT	10.40 - 11.30 CARDIO G.A.G.	10.40 - 11.30 POSTURAL TRAINING	10.40 - 11.30 PUMP	
	11.40 - 12.30 PILATES		11.40 - 12.30 PILATES		11.00 - 11.50 G.E.T
			13.00 - 13.50 FUNCTIONAL GLOBAL CIRCUIT		
		18.00 - 18.50 POSTURAL TRAINING			
19.00 - 19.50 CROSS CARDIO	19.00 - 19.50 CARDIO HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)	19.00 - 19.50 PILATES	19.00 - 19.50 FUNCTIONAL		
				19.00 - 19.50 PUMP	

I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI 5 ISCRITTI



ORARI FITNESS ACQUATICO

dal 1 Giugno 2021 al 30 Giugno 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				09.00 - 09.50 ACQUA EASY CORRETTIVA	
		11.00-11.50 ACQUA GYM			10.00 - 10.50 FITNESS ACQUATICO
13.00-13.50 HYDROSTEP					
14.30-15.20 ACQUA GYM				14.30-15.20 ACQUA GYM	
		15.00 - 15.50 ACQUA EASY CORRETTIVA			
				18.00 - 18.50 FITNESS ACQUATICO	
	19.00 - 19.50 ACQUA GYM		19.00-19.50 HYDROBIKE		
20.00 - 20.50 FITNESS ACQUATICO					

I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI 5 ISCRITTI

Società Sportiva Dilettantistica Wellness For Life Srl