

Stagione 2022/23

Planning dal 31/10

al 18/03

PLANNING

fitness Attività Invernale



PISCINA GROPALLO

Acqua. Sport. Benessere.

LUNEDÌ

10:15-11:00
PILATES

11:00-11:45
GAG

12:15-13:00
MOBILITY

13:00-13:45
CIRCUITO

14:00-14:45
POSTURALE

17:15-18:00
GAG

18:00-18:45
TRX

18:45-19:45
FUNCTIONAL TRAINING

MARTEDÌ

09:45-10:30
CIRCUITO BENESSERE

10:30-11:15
VERTEBRALE

12:45-13:30
TOTAL BODY DEFINITION

13:30-14:15
YOGA 360°

17:15-18:00
BARRE

18:00-18:45
TOTAL BODY DEFINITION

MERCOLEDÌ

10:15-11:00
GAG

11:00-11:45
PILATES

17:15-17:45
MOBILITY

17:45-18:30
TABATA

18:30-19:15
GAG

GIOVEDÌ

16:30-17:00
CIRCUITO + AUTODIFESA

17:00-17:45
YOGA 360°

17:45-18:15
TOTAL BODY DEFINITION

18:15-19:00
YOGA 360°

19:00-19:30
CIRCUITO + AUTODIFESA

VENERDÌ

10:15-11:00
TOTAL BODY DEFINITION

11:00-11:45
BARRE

12:45-13:30
ZUMBA

14:00-14:45
POSTURALE

17:15-18:00
GAG

18:00-18:45
TRX

18:45-19:45
FUNCTIONAL TRAINING

SABATO

📍 CASTELLO DI NERVI

SOFT

MEDIUM

STRONG

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno