

Stagione 24/25

In vigore dal 16 Settembre

PLANNING

fitness

Attività Invernale



PISCINA GROPALLO

Acqua. Sport. Benessere.

LUNEDÌ

10:00-10:45
PILATES

10:45-11:30
GAG

17:00-17:45
YOGA-PILATES

18:00-18:45
MOVIDA

18:45-19:45
FUNCTIONAL
TRAINING

19:00-20:00
FIT BALANCE

MARTEDÌ

12:30-13:15
GAG

13:15-14:00
MOBILITY

17:15-18:00
MOBILITY

18:00-18:45
TABATA

18:45-19:30
GAG

MERCOLEDÌ

10:00-10:45
GAG

10:45-11:30
PILATES

17:15-18:00
POSTURALE

18:00-18:45
TRX

18:45-19:45
FUNCTIONAL
TRAINING

GIOVEDÌ

13:00-13:45
FULL BODY BARRE

13:45-14:30
YOGA-PILATES

16:45-17:15
FIT DANCE

17:30-18:30
YOGA BALANCE

18:45-19:15
MOVIDA

19:30-20:00
GAG

VENERDÌ

17:15-18:00
POSTURALE

18:00-18:45
TRX

18:45-19:45
FUNCTIONAL
TRAINING

SABATO

10:00-10:45
FANTASY STRONG

10:45-11:30
FANTASY SOFT

SOFT

MEDIUM

STRONG

VERY STRONG

INDOOR PALESTRINA

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