Stagione 26/27

PLANNING *fitness* Attività Invernale

PISCINA GROPALLO
Acqua. Sport. Benessere.

LUNEDÌ

- 9:15-10:00 PILATES
- 10:00-10:45 GAG
- 10:45-11:30 PILATES
- 16.45-17:30 GINNASTICA DOLCE
- 17.30-18:15 GAG
- 18:15-19:00 TRX
- 18:45-19:45 FUNCTIONAL TRAINING

MARTEDÌ

- 9:15-10:00 GAG
- 10:00-10:45 GINNASTICA DOLCE
- 13:00-13:45 BARRE ATTACK
- 13:45-14:30 PILATES
- 17:15-18:00 GINNASTICA DOLCE
- 18:00-19:45 TRX

MERCOLEDÌ

- 10:00-10:45 GAG
- 10:45-11:30 PILATES
- 16:45-17:30 GINNASTICA DOLCE
- 17:30-18:15 BAILANDO
- 18.15-19:00 GAG
- 18:45-19:45 FUNCTIONAL TRAINING

GIOVEDÌ

- 13:00-13:45 GAG
- 13:45-14:30 PILATES
- 17:15-18:30 YOGA INTEGRALE
- 18:30-19:45 YOGA INTEGRALE

VENERDÌ

- 10:00-10:45 BARRE ATTACK
- 10:45-11:30 PILATES
- 17:15-18:00 GINNASTICA DOLCE
- 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
PALESTRINA

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