

PLANNING FITNESS STAGIONE 2017-2018

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| TOT BODY WORKOUT 9:30 - 10:30 | PILATES INTERMEDIO 9:00 - 10:00 | RISVEGLIO MUSCOLARE 8:00 - 8:45 | | STRETCHING 8:00 - 8:45 | MASTER CLASS 10:00 - 10:45 A Rotazione |
| PILATES BASE 10:30 - 11:30 | ZEN - GA 10:00 - 10:45 | PILATES BASE 10:15 - 11:15 | AERO STEP 9:00 - 10:00 | FITNESS FUNZIONALE 9:00 - 9:45 | MASTER CLASS 11:00 - 11:45 A Rotazione |
| MAMMA GYM 11:30 - 12:30 | ZUMBA 11:00 - 11:45 | TOTALLY STEP 11:15 - 12:00 | FITNESS FUNZIONALE 10:45 - 11:30 | YOGA 10:30 - 11:30 | ADDOMINALI 11:45 - 12:15 |
| 30' WORKOUT 12:45 - 13:15 | ADDOMINALI 12:00 - 12:30 | YOGA DINAMICO 12:30 - 13:30 | BALLA E BRUCIA 12:45 - 13:45 | CIRCUIT TRAINING 13:00 - 14:00 | ZUMBA 14:15 - 15:00 |
| 30' STRETCHING 13:15 - 13:45 | CIRCUIT TRAINING 13:00 - 14:00 | | BODY TONIC 13:45 - 14:45 | | |
| FITNESS FUNZIONALE 17:30 - 18:15 | KROSS FIT 19:00 - 20:00 | PILATES BASE 19:00 - 20:00 | FITNESS FUNZIONALE 17:30 - 18:15 | CIRCUIT TRAINING 13:00 - 14:00 | |
| PILATES AVANZATO 19:30 - 20:30 | POWER CARDIO 20:00 - 21:00 | PILATES INTERMEDIO 20:00 - 21:00 | KROSS FIT 18:30 - 19:30 | ZUMBA 14:15 - 15:00 | MASTER CLASS 10:30 - 11:30 |
| PILATES INTERMEDIO 20:30 - 21:30 | ZUMBA 21:00 - 21:45 | TAEBO 21:00 - 22:00 | POWER DEFINITION 19:30 - 20:30 | TOTALLY STEP 18:30 - 19:15 | |
| | | | PILATES INTERMEDIO 20:00 - 21:00 | PILATES INTERMEDIO 19:30 - 20:30 | |
| | | | ENERGY STEP 20:30 - 21:30 | ZUMBA 20:30 - 21:15 | |

DOMENICA

La Direzione si riserva il diritto di modificare il piano corsi, orari ed istruttori

Le attività verranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

I corsi si possono prenotare con 3 settimane di anticipo via sito web, telefonicamente o presso la Reception

In caso di assenza, si prega di disdire la prenotazione attenendosi alle modalità di disdetta dei corsi

Corso **CARDIOVASCOLARE**

Corso **TONIFICAZIONE**

Corso **WELLNESS**

Corso **INTENSO**