






CORSI FITNESS

AD ALTA INTENSITA'

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
 SUPER JUMP 9:30 - 10:00			 TOTALBODY JUMP 9:30 - 10:00	 3x15 10:15 - 11:00
 POWER PUMP 10:00 - 10:30		 GAG TONIC 9:30 - 10:00	 GAG TONIC 10:00 - 10:30	
 BRUCIA GRASSI 10:30 - 11:00		 HIIT TRAINING 10:00 - 10:30		
	 BRUCIA GRASSI 10:15 - 11:00	 POWER STRETCH 10:30 - 11:00		
 X CROSS TRAINING 13:00 - 13:45	 BRUCIA GRASSI 13:00 - 13:45	 REBEL Metti in mostra la tua FORZA 13:00 - 13:45	 3x15 13:00 - 13:45	 POWER PUMP 13:00 - 13:45
 BRUCIA GRASSI 17:45 - 18:15	 TOTALBODY JUMP 17:45 - 18:30	 SUPER JUMP 17:30 - 18:15	 GAG TONIC 18:15 - 18:45	 HIIT TRAINING 18:00 - 18:45
 SUPER JUMP 18:15 - 19:00	 GAG TONIC 18:30 - 19:00	 SUSPENSION TRAINING 18:00 - 18:45	 FAT BURNING STEP 18:45 - 19:30	 GAG TONIC 18:00 - 18:30
 X CROSS TRAINING 18:45 - 19:30	 X CROSS TRAINING 18:45 - 19:30	 BRUCIA GRASSI 18:15 - 19:00	 X CROSS TRAINING 18:45 - 19:30	 FIT UP 18:30 - 19:15
 XCORE TRAINING 19:00 - 19:30	 HIIT TRAINING 19:00 - 19:30	 XCORE TRAINING 18:30 - 19:00	 REBEL Metti in mostra la tua FORZA 19:45 - 20:45	 X CROSS TRAINING 18:45 - 19:30
 POWER PUMP 19:30 - 20:15	 REBEL Metti in mostra la tua FORZA 19:45 - 20:45	 HIIT CROSS 18:45 - 19:30		 XCORE TRAINING 19:15 - 19:45
 REBEL Metti in mostra la tua FORZA 19:45 - 20:45		 POWER PUMP 19:00 - 19:45		 REBEL Metti in mostra la tua FORZA 19:45 - 20:45
		 REBEL Metti in mostra la tua FORZA 19:45 - 20:45		

Planning corsi per clienti con abbonamenti **fitness free** e **open wellness plus**.

Tutti i corsi sono su prenotazione ed è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

I corsi con la stellina gialla sono extra-abbonamento