

LUNEDI

FASCIA	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3
09:30-11:00		ALLENAMENTO LIBERO	
9:45	ALLENAMENTO POSTURALE		
10:00			ALLENAMENTO FUNZIONALE
12:30-14:00		ALLENAMENTO LIBERO	
13:15	YOGA		
13:15			ALLENAMENTO FUNZIONALE
17:30-18:30		ALLENAMENTO LIBERO	
17:45			ALLENAMENTO METABOLICO
18:30-20:00		ALLENAMENTO LIBERO	
19:00			GROUP CYCLING

MARTEDI

FASCIA	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3
09:30-11:00		ALLENAMENTO LIBERO	
9:45	GAG		
10:00			WALKING
12:30-14:00		ALLENAMENTO LIBERO	
18:00-19:30		ALLENAMENTO LIBERO	
18:00			GAG
18:40			WALKING

MERCOLEDI

FASCIA	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3
09:30-11:00		ALLENAMENTO LIBERO	
9:45	PILATES		
10:00			ALLENAMENTO GLUTEI ADDOME
12:30-14:00		ALLENAMENTO LIBERO	
13:15			ALLENAMENTO FUNZIONALE
17:30-18:30		ALLENAMENTO LIBERO	
17:45			ALLENAMENTO TOTAL BODY
18:30-20:00		ALLENAMENTO LIBERO	
19:00			GROUP CYCLING



GIOVEDI

FASCIA	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3
09:30-11:00		ALLENAMENTO LIBERO	
9:45	GAG		
10:00			TREKTMILL
12:30-14:00		ALLENAMENTO LIBERO	
18:00-19:30		ALLENAMENTO LIBERO	
18:00			ALLENAMENTO METABOLICO
18:40			WALKING
19:15	FLEXIBILITY		

VENERDI

FASCIA	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3
09:30-11:00		ALLENAMENTO LIBERO	
9:45	ALLENAMENTO POSTURALE		
10:00			ALLENAMENTO FUNZIONALE
12:30-14:00		ALLENAMENTO LIBERO	
13:15	YOGA		
13:15			ALLENAMENTO TONIFICAZIONE
17:30-18:30		ALLENAMENTO LIBERO	
17:45			ALLENAMENTO CARDIO TONE
18:30-20:00		ALL LIBERO	
19:00			GROUP CYCLING