

ORARIO CORSI ACQUA	SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO			
	LONGEVITY	REMISE EN FORME	SPORT	FUNCTIONAL

PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

\*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI

VASCA GYM      VASCA LUDICA      VASCA BIMBI

## ORARIO CORSI FITNESS

**STUDIO 54**

SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO			
LONGEVITY	REMISE EN FORME	SPORT	FUNCTIONAL

**PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO**

**TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP**

**\*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI**

# ORARIO CORSI FITNESS

## CROSSTRaining ZONE

CROSSTRaining ZONE		SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO									
		LONGEVITY		REMISE EN FORME		SPORT		FUNCTIONAL			
LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
7:00 FUNCTIONAL				7:00 FUNCTIONAL				7:00 FUNCTIONAL			
*8:00 FUNCTIONAL								*8:00 FUNCTIONAL			
09.15 FUNCTIONAL				09.15 FUNCTIONAL				09.15 FUNCTIONAL		09:15 HYBRID TRAINING	
										11:00 CALISTHENICS	
12:45 HIDRON CORE '30										11:45 FLEXIBILITY 30'	
13:15 TACFIT				13:15 TACFIT			13:15 FUNCTIONAL	13:15 TACFIT			
17.00 HIDRON CORE '30				17.00 HIDRON CORE '30							
17.30 TRXtreme 30'		17.00 CROSSTRaining		17.30 TRXtreme 30'			17.00 CROSSTRaining	17.00 HIDRON GLUTE '30			
18.00 FUNCTIONAL		18.00 FUNCTIONAL		*18.00 FUNCTIONAL			18.00 FUNCTIONAL	18.00 FUNCTIONAL			
19:00 EXTREMETRAINING		19.00 FUNCTIONAL		19:00 EXTREMETRAINING			19.00 FUNCTIONAL				
		20:00 CALISTHENICS					20:00 CALISTHENICS				
PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO											
TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP											
*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI											

## CARDIOFITNESS ZONE

CARDIOFITNESS ZONE		SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO									
		LONGEVITY		REMISE EN FORME		SPORT		FUNCTIONAL			
LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
		07.00 WALKING				07.00 WALKING					
		*09.15 WALKING				09.15 WALK & PUMP				09.15 WALKING	
10.45 HIDRON CYCLE				10.45 HIDRON CYCLE				10.45 HIDRON CYCLE		*10.15 WALKING	
13.15 WALKING		13.15 HIDRON CYCLE		13.15 TOTAL BODY		13.15 HIDRON CYCLE		13.15 WALK & SPIN		11:15 HIDRON CYCLE	
		17.30 WALKING				17.30 WALKING					
18.00 GROUP CYCLING		18.30 WALKING		18.00 HIDRON CYCLE		18.30 WALKING		18.30 HIDRON CYCLE			
*19.00 GROUP CYCLING		*19.30 WALKING		*19.00 HIDRON CYCLE		19.30 H. POWER CYCLE					
PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO											
TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP											
*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI											

## RE-BALANCE ZONE

RE-BALANCE ZONE

SCEGLI UN OBIETTIVO E INIZIA IL TUO PERCORSO

LONGEVITY

REMISE EN FORME

SPORT

FUNCTIONAL

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
*9:00 YOGA POSTURAL				*9:00 YOGA POSTURAL	
	9:30 PRE-POSTURAL		9:30 PRE-POSTURAL		
	*10:30 PRE-POSTURAL	*10:35 PILATES	*10:30 PRE-POSTURAL	*10:35 PILATES	
				11:15 STRETCHING	
*13.15 STRETCHING "BAND"	13:15 YOGA		13:15 YOGA	13.15 HIDRON CORE	
	*14:15 YOGA			*14:15 YOGA	
*18:00 PILATES		17,30 STRETCHING	*18:00 PILATES		
*19:00 HIDRON GLUTES 30'		18.30 BODY & MIND	*18:45 HIDRON CORE 30'		
*19:30 HIDRON CORE 30'		19.30 BODY & MIND	*19:15 PILATES		
*20:00 PILATES					

PER MIGLIORARE IL SERVIZIO OFFERTO L'ORARIO POTRA' ESSERE MODIFICATO

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP

\*CORSI PRENOTABILI DALLE 12 ORE PRECEDENTI

## BOXE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	18:00 OPEN		18:00 OPEN		
19:30 OVER 18		19:30 OVER 18		19:30 OVER 18	