

Orari SALA CORSI

Mattino/Ora pranzo

Lunedì

09.20/10.15.....GAG

13.20/14.15.....Iron Conditioning – All. Funzionale

Martedì

09.00/09.55.....GAG

13.20/14.15.....Functional GAG

Mercoledì

09.20/10.15.....Pilates

13.20/14.15.....Tonificazione (glutei 1/2h-addominali 1/2h)

Giovedì

09.00/09.55.....GAG

13.20/14.15.....Functional GAG

Venerdì

09.20/10.15.....Pilates

13.20/14.15.....Iron Conditioning – All. Funzionale

Sabato

10.00/10.55.....Pilates

Pomeriggio/Sera

Lunedì

17.00/17.55.....Pilates
18.00/18.55.....Piloxing Barre
19.00/19.55.....Iron Conditioning – All. Funzionale
20.00/20.55.....Fit-Boxe

Martedì

17.00/17.55.....Zumba
18.00/18.55.....Piloxing
19.00/19.55.....Fit-Boxe
20.00/20.55.....Krav Maga - MMA

Mercoledì

17.00/17.55.....Functional GAG
18.00/18.55.....Pilates
19.00/19.55.....Fit-Boxe
20.00/20.55.....Krav Maga - MMA

Giovedì

17.00/18.00.....Piloxing
18.00/19.00.....Zumba
19.00/20.00.....Fit-Boxe
20.00/21.00.....Krav Maga - MMA

Venerdì

17.00/18.00.....Tonificazione (glutei 1/2h-addominali1/2h)
18.00/19.00.....Fit-Boxe
19.00/20.00.....Iron Conditioning – All. Funzionale
20.00/21.00.....Krav Maga – MMA