



ORARIO LEZIONI NOVEMBRE 2024

CELL 348.4627654 TEL. 0858123470

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9:00	AEROTONE	POSTURAL PILATES	PUMP	PILOGA	JUMP-FIT	
9:30						INDOOR CYCLING
10:00	ESTETICA	POSTURAL PILATES BASE		PILOGA BASE	POUND-FIT	
10,30						POWER YOGA
11,00		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE		
13:15	PUMP	INDOOR CYCLING ----- 13,30 CF TRAINING			13,30 CF TRAINING	
16,00						
17:00	ESTETICA	POSTURALE	ESTETICA	POSTURAL STRETCH	PUMP	
18:00	BODY TONIC WALK ----- JUMP-FIT	PUMP ----- POSTURAL STRETCH	FIT BOX ----- INDOOR CYCLING	BODY TONIC WALK ----- POSTURALE	FIT BOX ----- POUND -FIT	
19:00	BODY TONIC WALK ----- INDOOR CYCLING	POSTURAL PILATES ----- POWER GAG	POWER GAG ----- INDOOR CYCLING	POSTURAL PILATES ----- JUMP- FIT	PUMP	
20:00	FUNCTIONAL TRAINING ----- INDOOR CYCLING	PUMP	POSTURAL PILATES	FUNCTIONAL TRAINING ----- INDOOR CYCLING		

LE LEZIONI SI ATTIVANO CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI (CONTROLLARE IN APP IL NUMERO DI PRENOTATI)

E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE / È OBBLIGATORIO DISDIRE LA PRENOTAZIONE

VERDE AREA OLISTICA / ROSSO ALTA INTENSITA' / NERO TONIFICAZIONE

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI APPORTARE MODIFICHE AD ORARI E/O LEZIONI IN QUALSIASI MOMENTO