

LUNEDÌ

OPEN

09:00	🚫	GLOBAL TRAINING - 60' - Laura	G
10:00	②	GPO - 60' - Chiara	O
13:45	🚫	COREOGRAPHY - 60' - Davide	F
15:45	🚫	FUNCTIONAL & TONE - 60' - Fabio	T
16:45	②	POWER YOGA - 45' - Ninno	O
17:00	🚫	ZUMBA - 60' - Francesco	C
17:45	②	GLOBAL TRAINING - 60' - Laura	G
18:00	🚫	POWER PUMP - 60' - Davide	T
18:45	②	POWER YOGA - 60' - Piero	O
19:00	🚫	TBW & COREOG. - 60' - Davide	G
20:00	②	BOXE - 90' - Vincenzo	G

MERCOLEDÌ

OPEN

09:00	🚫	GLOBAL TRAINING - 60' - Laura	G
10:00	②	GPO - 60' - Chiara	O
13:45	🚫	TBW CIRCUIT - 60' - Davide	F
15:45	🚫	FUNCTIONAL & TONE - 60' - Fabio	T
16:45	②	PILATES - 45' - Ninno	O
17:00	🚫	ZUMBA - 60' - Francesco	C
17:45	②	GLOBAL TRAINING - 60' - Laura	G
18:00	🚫	STRETCH & CORE - 60' - Davide	O
18:45	②	E.R.T. - 60' - Piero	O
19:00	🚫	FLEX TONE - 60' - Davide	G
20:00	②	BOXE - 90' - Vincenzo	G

VENERDÌ

OPEN

09:00	🚫	GLOBAL TRAINING - 60' - Laura	G
10:00	②	GPO - 60' - Chiara	O
15:45	🚫	HIIT TRAINING - 60' - Fabio	C
16:45	②	POWER YOGA - 45' - Ninno	O
17:00	🚫	ZUMBA - 60' - Francesco	C
17:45	②	GLOBAL TRAINING - 60' - Laura	G
18:45	②	PILATES - 60' - Piero	O
20:00	②	BOXE - 90' - Vincenzo	G

MARTEDÌ

OPEN

09:15	🚫	BODY SOFT MIND - 60' - Chiara	O
10:30	②	CARDIO GAG - 60' - Laura	C
11:30	🚫	HATHA YOGA - 60' - Alfonso	O
14:00	🚫	FIT COMBAT - 60' - Sabrina	C
17:00	🚫	FIT BOXE - 60' - Daniela	C
17:30	②	RTP - 60' - Laura	T
18:00	①	PUMP - 60' - Daniela	T
18:30	🚫	PILATES - 60' - Evelina	O
19:00	🚫	TBW - 60' - Fabio	G

GIOVEDÌ

OPEN

09:15	🚫	BALANCE - 60' - Chiara	O
10:30	②	CARDIO GAG - 60' - Laura	C
11:30	🚫	HATHA YOGA - 60' - Alfonso	O
14:00	🚫	MILITARY GYM - 60' - Sabrina	C
17:00	🚫	FIT BOXE - 60' - Daniela	C
17:30	②	RTP - 60' - Laura	T
18:00	①	PUMP - 60' - Daniela	T
18:30	🚫	PILATES - 60' - Evelina	O
19:00	🚫	BODY WEIGHT - 60' - Fabio	T

SABATO

OPEN

09:15	🚫	PILATES - 60' - Laura	O
-------	---	-----------------------	---

DOMENICA

OPEN

10:00	🚫	HATHA YOGA - 60' - Alfonso	O
-------	---	----------------------------	---

🚫 Corsi in programmazione

(○) MASTER a pagamento

N.B. Il palinsesto potrà essere soggetto a variazioni che saranno affisse in bacheca.

PILATES PANCHE

Lun., Mer., Ven.: 8:30 e 09:30

Mar., Gio.: 8:30, 11:30 e 18:00

Sab.: 9:30

FISIOTERAPIA

Lun. - Ven.: dalle 10:00 alle 18:00

Sab.: dalle 10:00 alle 13:00

RELAX TIME

HAIR

SOLARIUM

MASSAGGI

ESTETICA

PACCHETTI

Lunedì, Mercoledì

14:00 🚫 GROUPOCYCLING - 60' - Alessandro

19:00 🌀 GROUPOCYCLING - 60' - Toti

20:00 🌀 GROUPOCYCLING - 60' - Leo

Martedì, Giovedì

09:30 🚫 GROUPOCYCLING - 60' - Leo

14:00 🚫 GROUPOCYCLING - 60' - Leo

19:00 🌀 GROUPOCYCLING - 60' - Alessandro

Venerdì

14:00 🚫 GROUPOCYCLING - 60' - Alessandro

19:00 🌀 GROUPOCYCLING - 60' - Leo

Sabato

09:30 🌀 GROUPOCYCLING - 60' - Leo

13:30 🚫 GROUPOCYCLING - 60' - Alessandro

Domenica

10:00 🚫 MASTER GROUPOCYCLING - GC Staff (○)

SCUOLE

(a partire dal 12 di Settembre)

Lunedì, Mercoledì, Venerdì

15:45 🚫 TKD BIMBI - 60' - Umberto

20:00 🚫 KARATE ADULTI - 60' - Piero

Martedì, Giovedì

15:00 🚫 HIP HOP BIMBI - 60' - Anna

15:45 🚫 CAPOEIRA BIMBI - 75' - Roberto

16:00 🚫 KARATE BIMBI - 75' - Vincenzo

20:00 🚫 KICK BOXING ADULTI - 90' - Alessandro

LEGGENDA: G cond.GLOBALE; O BODY & MIND; F FUNZIONALE;

C cond.CARDIOVASCOLARE; T cond.MUSCOLARE;

PALINSESTO valido dal 05/09/2016

da Lunedì a Venerdì: dalle 07:00 alle 22:00 • Sabato e Domenica: dalle 08:00 alle 15:00