

AREA FITNESS MENS SANA 1871

ORARIO ATTIVITÀ | SETTEMBRE 2018 - GIUGNO 2019



ORARIO SALE CORSI

	LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO	
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	GIANNELLI	SALA 1	SALA 2	SALA 3	GIANNELLI	SALA 1	SALA 2	SALA 3	GIANNELLI	SALA 1	SALA 2	SALA 3	GIANNELLI	SALA 1	SALA 2	SALA 3	GIANNELLI	SALA 1	SALA 2
7:00																						
7:30																						
8:00																						
8:30																						
9:00				GINNASTICA DOLCE *	BODY PUMP							GINNASTICA DOLCE *	BODY PUMP							GINNASTICA DOLCE *		
9:30	TONE UP											TONE UP								TONE UP		
10:00				GINNASTICA DOLCE *								GINNASTICA DOLCE *								GINNASTICA DOLCE *		
10:30	PILATES											PILATES								PILATES		
11:00																						
11:30																						TONE UP
12:00																						
12:30																						
13:00																						
13:30	GAG				HIIT		SPINNING	PILATES	GAG				HIIT		SPINNING	PILATES	GAG					
14:00																						
14:30	TOTAL BODY																					
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30	BODY PUMP				YOGA							BODY PUMP										BODY PUMP
17:00						TRX LEVEL 1																
17:30	BODYWEIGHT TRAINING				GAG	WALK FIT						BODYWEIGHT TRAINING										
18:00			SPINNING																			
18:30	FIT-BOXE				PILATES	TRX LEVEL 2						FIT-BOXE										
19:00			SPINNING	PILATES		WALKING																
19:30	STEP TONE				TONE UP							STEP TONE										
20:00																						
20:30	ZUMBA				STRONG BY ZUMBA							ZUMBA										
21:00																						

ORARIO GYM FLOOR

* Da Ottobre a Maggio

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:00 - 22:00	7:00 - 22:00	7:00 - 22:00	7:00 - 22:00	7:00 - 22:00	10:00 - 18:00	10:00 - 13:00

 PERFORMANCE	 OLISTICO	 TONIFICAZIONE	 FUNCTIONAL	 CARDIO
---	--	---	--	--