

AREA FITNESS MENS SANA 1871

ORARIO ATTIVITÀ | SETTEMBRE 2017 - GIUGNO 2018



ORARIO SALE CORSI

	LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO	
	SALA 1	SALA 2	PESCIOLINI	ZALAFFI	SALA 1	SALA 2	PESCIOLINI	ZALAFFI	SALA 1	SALA 2	PESCIOLINI	ZALAFFI	SALA 1	SALA 2	PESCIOLINI	ZALAFFI	SALA 1	SALA 2	PESCIOLINI	ZALAFFI	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																						TONE UP
11:30																						
12:00																						
12:30																						
13:00																						
13:30	GAG				HIIT	SPINNING		PILATES	GAG				HIIT	SPINNING		PILATES	GAG					
14:00																						
14:30	TOTAL BODY											TOTAL BODY										
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30	BODY PUMP				YOGA							BODY PUMP				YOGA					BODY PUMP	
17:00																						
17:30	BODYWEIGHT TRAINING				GAG	WALK FIT						BODYWEIGHT TRAINING			GAG	WALK FIT					BODYWEIGHT TRAINING	
18:00		SPINNING											SPINNING								SPINNING	
18:30	FIT-BOXE **				PILATES	TRX						FIT-BOXE **			PILATES	TRX					FIT-BOXE **	
19:00		WALKING											WALKING								WALKING	
19:30	STEP TONE				TONE UP	SPINNING						STEP TONE			TONE UP	SPINNING					STEP TONE	
20:00						HIIT										HIIT						
20:30	ZUMBA											ZUMBA										ZUMBA
21:00																						

ORARIO GYM FLOOR

* Da Ottobre a Maggio

** Dal 18 Settembre

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
---	--	---	--	--