

AREA FITNESS MENS SANA 1871

ORARIO ATTIVITÀ | SETTEMBRE 2020



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
7:30																						
8:00		CROSS TRAINING							CROSS TRAINING									CROSS TRAINING				
8:30																						
9:00																						
9:30					PUMP								PUMP									
10:00	STONE								STONE													
10:30																						
11:00	PILATES								PILATES													
11:30																						STONE
12:00																						
12:30																						
13:00																						
13:30		CROSS TRAINING							CROSS TRAINING													CROSS TRAINING
14:00					GAG		SPINNING *						GAG		SPINNING *							
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30	TOTAL BODY								TOTAL BODY													TOTAL BODY
19:00				SPINNING *	PILATES	FIT-BOXE		WALKING *					SPINNING *	PILATES	FIT-BOXE		WALKING *					
19:30		CROSS TRAINING								CROSS TRAINING												CROSS TRAINING
20:00	STEP TONE				ZUMBA	CALISTHENICS							STEP TONE			ZUMBA	CALISTHENICS					
20:30																						
21:00																						
21:30																						

ORARIO GYM FLOOR

* Su prenotazione

** Incluso con l'offerta Academy **

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 - 13:00	10:00 - 13:00

■ PERFORMANCE
 ■ OLISTICO
 ■ TONIFICAZIONE
 ■ FUNZIONALE
 ■ CORPO LIBERO
 ■ THE GAMES ACADEMY **