

AREA FITNESS MENS SANA 1871

ORARIO ATTIVITÀ | OTTOBRE 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				CROSS TRAINING					CROSS TRAINING			
8:30																						
9:00																						
9:30				GINNASTICA DOLCE	PUMP							GINNASTICA DOLCE	PUMP							GINNASTICA DOLCE		
10:00	STONE								STONE								STONE					
10:30	PILATES								PILATES								PILATES					
11:00																						
11:30																					STONE	
12:00																						
12:30																						
13:00																						
13:30		CROSS TRAINING				CROSS TRAINING				CROSS TRAINING				CROSS TRAINING					CROSS TRAINING			
14:00					HIIT		SPINNING *						HIIT		SPINNING *							
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30	GAG								GAG													
18:00																						
18:30	TOTAL BODY	CROSS TRAINING							TOTAL BODY	CROSS TRAINING							TOTAL BODY	CROSS TRAINING				
19:00			SPINNING *		STONE		WALKING *				SPINNING *		STONE		WALKING *				SPINNING *			
19:30	FIT-BOXE			PILATES					FIT-BOXE			PILATES										
20:00		CROSS TRAINING			ZUMBA					CROSS TRAINING			ZUMBA									
20:30						CALISTHENICS								CALISTHENICS								
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 **