

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.30-10.15 STEP	9.00-10.00 FLEXABILITY	9.45-10.15 GAG	9.00-10.00 POSTURALE	9.00-9.45 POSTURALE	13.00-13.45 AEROTONIC
10.15-11.00 FUNCTIONAL TRAINING	10.00-10.45 INDOOR GROUP CYCLING	10.15-11.00 FUNCTIONAL TRAINING	10.00-10.45 ITONE	9.45-10.15 INSANITY	13.45-14.30 ZUMBA
13.00-13.45 SPINN&TONE	12.45-13.30 FUNCTIONAL TRAINING	12.45-13.15 INSANITY	12.50-13.35 INDOOR GROUP CYCLING	13.00-13.30 GAG	14.45-15.30 PILATES
13.50-14.35 PILATES	13.30-13.40 ABD KILLER	13.30-14.00 FLEXABILITY	13.35-13.45 ABD KILLER	13.30-14.15 FUNCTIONAL TRAINING	
	15.00-15.45 POSTURALE			15.00-15.45 FLEXABILITY	
17.15-18.00 FIT PUMP	17.30-18.00 FUNCTIONAL TRAINING	17.30-18.00 AEROBICA	17.00-17.10 ABD KILLER	17.45-18.30 VERYTONE	
18.00-18.30 AEROTONIC	18.00-18.10 ABD KILLER	18.00-18.45 STEP	17.15-18.00 STEP	18.30-19.15 ZUMBA	
18.30-19.15 FUNCTIONAL TRAINING	18.15-19.00 ITONE	18.45-19.30 ZUMBA	18.00-18.30 FUNCTIONAL TRAINING	18.30-20.00 DUATHLON	
18.30-19.15 ZUMBA	19.00-19.45 STEP	19.30-20.15 INDOOR GROUP CYCLING	18.30-19.15 FITPUMP	20.00-20.45 FLEXABILITY	
19.15-20.00 INDOOR GROUP CYCLING	19.45-20.30 PILATES		19.20-20.05 PILATES		

TONIFICAZIONE

CARDIOTRAINING

**MENTE&CORPO
POSTURA/BENESSERE**

CORE TRAINING

FUNZIONALE

SPINNING INDOOR

ORARI DI APERTURA:

LUN-VEN 6.00-23.00
 SAB 7.00-19.00
 DOM 7.00-13.00

La sala chiude 15 min prima della chiusura del centro

LE ATTIVITA' CONTRASSEGNAE CON NECESSITANO DI PRENOTAZIONE PRESSO LA RECEPTION

PLANNING ATTIVO DAL 10 SETTEMBRE 2018
 CONTATTI 035 0276954 / INFO@VERYFIT.IT / WWW.VERYFIT.IT

La direzione si riserva la facoltà di variare o sospendere le attività in qualsiasi momento. Le attività di gruppo sono attive con un minimo di 3 partecipanti