

# VERY **FITNESS** GROUP TRAINING

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
Marco 9.30-10.15 STEP	Carlo 9.00-9.45 FLEXABILITY	Fede 9.30-10.15 GAG	Irina 9.00-9.45 POSTURALE	Carlo 9.00-9.45 POSTURALE	Vale 11.00-12.00 FITBOXE
Marco 10.15-11.00 VERY TONE	Carlo 10.00-10.20 ABD KILLER	Fede 10.15-11.00 PILATES	Marco 10.00-11.00 ITONE + AEROBICA		Kike 13.00-13.45 STRONG
Fede 13.00-13.45 INSANITY		Fede 13.00-13.45 SPINN E TONE	Fede 13.00-13.45 INDOOR GROUP CYCLING	Marco 12.50-13.20 FIT PUMP	Kike 13.45-14.30 ZUMBA
Fede 13.50-14.35 PILATES	Carlo 13.30-13.45 KILLER		Fede 13.50-14.00 ABD KILLER	Marco 13.20-13.50 FAT KILLER	Marco 14.30-15.15 STEP
	Carlo 15.00-15.45 POSTURALE		Fede 15.00-15.45 FLEXABILITY	Irina 13.50-14.35 PILATES	
Kike 17.30-18.00 FIT PUMP					
Kike 18.00-18.30 STRONG		Kike 17.45-18.00 ABD KILLER	Marco 17.20-17.30 ABD KILLER	Kike 18.00-18.45 STRONG	
Kike 18.30-19.15 ZUMBA	Fede 18.00-18.10 ABD KILLER	Kike 18.00-18.45 VERY TONE	Marco 17.30-18.00 GAG	Kike 18.45-19.30 ZUMBA	
Fede 19.15-20.00 INDOOR GROUP CYCLING	Fede 18.15-19.00 VERYTONE	Kike 18.45-19.30 ZUMBA	Marco 18.00-18.45 STEP	Fede 19.30-20.15 INDOOR GROUP CYCLING	
Vale 20.00-21.00 FITBOXE	Fede 19.00-19.45 INSANITY	Vale 20.00-21.00 FITBOXE	Marco 18.45-19.30 FAT KILLER		

**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

CORSO SU PRENOTAZIONE

**PLANNING ATTIVO DAL 01 giugno 2020**

*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*