

VERY **FITNESS** GROUP TRAINING

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
Marco 9.30-10.15 STEP	Carlo 9.00-9.45 FLEXABILITÀ	Fede 9.30-10.15 GAG	Carlo 9.00-9.45 POSTURALE	Irina 9.30-10.15 POSTURALE	Valentino 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	Irina 10.15-11.00 FIT DANCE	Kike 13.00-13.45 STRONG	
Fede 13.00-13.45 INSANITY	Carlo 13.00-13.45 FUNCTIONAL TRAINING	★ 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 13.45-14.15 SLIDE	Fede 14.00-14.30 FLEXABILITÀ	Fede 13.50-14.00 ABD KILLER	Marco 13.20-13.50 FAT KILLER	Marco 14.30-15.15 STEP	
Kike 17.30-18.00 FIT PUMP	Carlo 15.00-15.45 POSTURALE	<td> Kike 17.45-18.00 ABD KILLER </td> <td> Fede 15.00-15.45 FLEXABILITÀ </td> <td> Irina 13.50-14.35 PILATES </td> <td> TONIFICAZIONE CARDIOTRAINING MENTE&CORPO POSTURA/BENESSERE CORE TRAINING FUNZIONALE SPINNING INDOOR </td>	Kike 17.45-18.00 ABD KILLER	Fede 15.00-15.45 FLEXABILITÀ	Irina 13.50-14.35 PILATES	TONIFICAZIONE CARDIOTRAINING MENTE&CORPO POSTURA/BENESSERE CORE TRAINING FUNZIONALE SPINNING INDOOR
Kike 18.00-18.30 STRONG	<td> Fede 18.00-18.10 ABD KILLER </td> <td> Kike 18.00-18.45 VERY TONE </td> <td> Marco 17.20-17.30 ABD KILLER </td> <td> Kike 18.00-18.45 STRONG </td> <td> ORARI DI APERTURA: LUN-VEN 6.00-23.00 SAB 7.00-19.00 DOM 7.00-13.00 </td>	Fede 18.00-18.10 ABD KILLER	Kike 18.00-18.45 VERY TONE	Marco 17.20-17.30 ABD KILLER	Kike 18.00-18.45 STRONG	ORARI DI APERTURA: LUN-VEN 6.00-23.00 SAB 7.00-19.00 DOM 7.00-13.00
Fede 18.30-19.15 FUNCTIONAL TRAINING	Fede 18.15-19.00 VERYTONE	Kike 18.45-19.30 ZUMBA	Marco 17.30-18.00 GAG	Kike 18.45-19.30 ZUMBA	★ CORSO SU PRENOTAZIONE	
Kike 18.30-19.15 ZUMBA	Fede 19.00-19.45 INSANITY	Kike 20.00-21.00 FITBOXE	Marco 18.00-18.45 STEP	Fede 18.30-19.15 FUNCTIONAL		
★ Fede 19.15-20.00 INDOOR GROUP CYCLING		Valentino 20.00-21.00 FITBOXE	Marco 18.45-19.30 FAT KILLER	★ Fede 19.30-20.15 INDOOR GROUP CYCLING		
Valentino 20.00-21.00 FITBOXE						

PLANNING ATTIVO DAL 07 gennaio 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