



Lunedì


FITNESS ROOM 	
POSTURAL FIT	09.15 - 10.00
PILATES	10.05 - 10.50
WALK FUSION	18.50 - 19.35
CIRCUIT JUMPING	19.40 - 20.25
YOGA	20.30 - 21.45


MIND ROOM 	
FITBOXE	18.20 - 19.05
TOTAL BODY	19.10 - 19.55
ZUMBA	19.55 - 20.40


QUEENAX ROOM 	
X-FIT	12.45 - 13.30
X-FIT	18.45 - 19.30
X-FIT	19.35 - 20.35


MINI CLASS 	
RISVEGLIO MUSCOLARE	08.45 - 09.00
HIIT	10.00 - 10.15
BALANCE	15.30 - 15.45
ADDOMINALI	17.00 - 17.15
STRENGHT	18.45 - 19.00
TONIFICAZIONE	19.15 - 19.30

martedì


FITNESS ROOM 	
YOGA	09.30 - 10.30
ZUMBA	13.00 - 13.45
WEIGHT LOSS	17.45 - 18.30
BODY STRETCH	18.35 - 19.20
BODY GAG	19.25 - 20.10
SPINNING	20.15-21.15


MIND ROOM 	
ZUMBA GOLD	09.45 - 10.30
ZUMBA	10.45 - 11.30


QUEENAX ROOM 	
X-FIT	12.45 - 13.30
BODY WEIGHT	20.15 - 21.00

MINI CLASS 	
RISVEGLIO MUSCOLARE	08.45 - 09.00
OLISTICO	10.00 - 10.15
KETTLEBELL	15.30 - 15.45
HIIT	17.00 - 17.15
HIIT	18.45 - 19.00
AGILITY	19.15 - 19.30

mercoledì


FITNESS ROOM 	
POSTURAL FIT	08.40 - 09.25
FLEXIBILITY	09.30 - 10.15
POSTURAL	18.55 - 19.35
PILATES	20.00 - 20.45


MIND ROOM 	
FITBOXE	18.15 - 19.00
STRIKING	19.05 - 19.50


QUEENAX ROOM 	
X-FIT	12.45 - 13.30
CIRCUIT TRAINING	17.45 - 18.30
X-FIT	18.45 - 19.30
X-FIT	19.35 - 20.35

MINI CLASS 	
STRENGHT	10.00 - 10.15
BALANCE	15.30 - 15.45
EXPRESS ABS	17.00 - 17.15
EXPRESS ABS	18.45 - 19.00
FAT BURN	19.15 - 19.30

giovedì


FITNESS ROOM 	
PILATES	09.15 - 10.00
TONE UP	10.05 - 10.50
TONE-UP	18.00 - 18.45
PUMP	18.50 - 19.35
SPINNING	19.40 - 20.40


MIND ROOM 	
PUMP	13.00 - 13.45
BODY GAG	18.15 - 19.00
BODY STRETCH	19.05 - 19.50
ZUMBA	20.00 - 20.45


QUEENAX ROOM 	
FUNCTIONAL EXTREME	19.55 - 20.40

MINI CLASS 	
RISVEGLIO MUSCOLARE	08.45 - 09.00
HIIT	10.00 - 10.15
KETTLEBELL	15.30 - 15.45
AGILITY	17.00 - 17.15
ADDOMINALI	18.45 - 19.00
TONIFICAZIONE	19.15 - 19.30

venerdì

FITNESS ROOM 	
FLEXIBILITY	08.50 - 09.35
HATA YOGA	09.40 - 10.40
ZUMBA	13.00 - 13.45
WALK FUSION	17.40 - 18.25
JUMPING	18.30 - 19.15
SPINNING	19.20 - 20.20

MIND ROOM 	
ZUMBA GOLD	09.45 - 10.30
ZUMBA	10.45 - 11.30
FITBOXE	18.15 - 19.00
STRIKING	19.05 - 19.50

QUEENAX ROOM 	
X-FIT	12.45 - 13.30
SUSPENSION TRAINING	17.45 - 18.30
X-FIT	18.45 - 19.30
X-FIT	19.35 - 20.35

MINI CLASS 	
RISVEGLIO MUSCOLARE	08.45 - 09.00
AGILITY	10.00 - 10.15
BALANCE	15.30 - 15.45
HIIT	17.00 - 17.15
TONIFICAZIONE	18.45 - 19.00
FAT BURN	19.15 - 19.30

OLISTICI

AEROBICI

TONIFICAZIONE

SPECIALI

MINICLASS

REGOLAMENTO ED INFO:

La direzione si riserva la facoltà di modificare parzialmente o totalmente il presente planning in funzione di esigenze aziendali e/o di personale. I corsi verranno sospesi nel mese di Agosto. E' consentito l'accesso ai corsi entro 5 minuti dall'inizio della lezione.

I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI.

I CORSI DI JUMPING, FITBOXE, SPINNING, XFIT, FUNCTIONAL TRAINING, WALKING E WAL FUSION sono a prenotazione giornaliera.

I corsi speciali sono a pagamento.