

CORSI FITNESS E FUNCTIONAL TRAINING

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL
10.00-10.50				10.00-10.50				10.00-10.50	
MORNING				MORNING				MORNING	
WORKOUT				WORKOUT				WORKOUT	
	13.00-13.50				13.00-13.50				13.00-13.50
	FUNCTIONAL				FUNCTIONAL				FUNCTIONAL
	GROUP				GROUP				GROUP
						18.10-19.00		18.10-19.00	
18.30-19.20	18.30-19.20	18.30-19.20		18.30-19.20	18.30-19.20	STEP		CARDIO Fit	18.30-19.20
DANCE Fit	FUNCTIONAL	TOTAL		Power GAG	FUNCTIONAL				FUNCTIONAL
	GROUP	BODY			GROUP	19.10-20.00		19.00-19.30	GROUP
19.30-20.00		19.30-20.20	19.30-20.20	19.30-20.20		M.E.T.	19.30-20.20	A.B.S.	
ADDOME		FLEX &	FUNCTIONAL	SCULPT			FUNCTIONAL	19.30-20.00	
20.00-20.30		STRETCH	GROUP				GROUP	GAMBE&GLUTEI	
GAMBE&GLUTEI									

TUTTI I CORSI FITNESS E FUNCTIONAL TRAINING SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO FITNESS

NON SERVE PRENOTARE PER PARTECIPARE AI CORSI

CORSI PILATES Matwork & Props

LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI	VENERDI
17.30-18.30	18.30-19.30	17.00-18.00	19.00-20.00

SINGOLA SEDUTA	€ 15.00
10 LEZIONI (validità massima 4 mesi)	€ 120.00
20 LEZIONI (validità massima 6 mesi)	€ 200.00

PER PARTECIPARE AI CORSI DI PILATES OCCORRE PRENOTARE TRAMITE APP. I CORSI SI SVOLGERANNO CON MINIMO 3 PARTECIPANTI.

LE LEZIONI VANNO PRENOTATE E DISDETTE ENTRO 8 ORE DALL'INIZIO DEL CORSO, SE NON DISDETTE IN TEMPO VERRANNO COMUNQUE SCALATE.