

ORARI HARD FIT Anno Sportivo 2018-2019

ORARI CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:30 - 11:15			FIT BALL funzionale		FIT BALL funzionale	
10:45 - 11:30		POSTURAL PILATES		POSTURAL PILATES		
11:15 - 12:00						STRONG by Zumba
13:15 - 14:15	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	POWER PILATES	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	STEP TRAINING Cardio	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	
16:00 - 16:45		AERO ACTIVE Cardio Soft		AERO ACTIVE Cardio Soft		
17:00 - 17:50	SPINNING Cycle	FUNZIONALE Tonificazione	SPINNING Cycle	FUNZIONALE Tonificazione	FUNZIONALE Tonificazione	
17:00 - 17:50			CIRCUIT TRAINING (2 mercoledì al mese)			
18:00 - 18:50	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	SPINNING Cycle	
18:50 - 19:40	FUNCTIONAL TRAINING	FIT BOXE/BOOT CAMP Cardio	FUNCTIONAL TRAINING	FIT BOXE/BOOT CAMP Cardio	TABATA Workout	
19:40 - 20:30	STRETCHING ginn. posturale	ZUMBA	STRETCHING ginn. posturale	ZUMBA	STRETCHING ginn. posturale	
20:30 - 21:20	SANDÀ	TRAMPOLINI ELASTICI SuperJump		TRAMPOLINI ELASTICI SuperJump	SANDÀ	
	<i>trampolino elastico BI007</i>	<i>ginnastica aerobica BI003</i>	<i>ciclismo stazionario AX013</i>	<i>arti marziali</i>	<i>attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness BI001</i>	<i>ginnastica per tutti BI005</i>



Le lezioni di **SPINNING**, **TRAMPOLINI ELASTICI** e **CIRCUIT TRAINING** necessitano obbligatoriamente di una **prenotazione**. Rivolgeti in segreteria per fare la tua prenotazione.

CIRCUIT TRAINING: le lezioni si svolgeranno in circuito **2 mercoledì al mese**. La lezione necessita obbligatoriamente di una **prenotazione**. Rivolgeti in segreteria per chiedere le date e per fare la tua prenotazione.

CARDIO E FITNESS ZONE

APERTA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 22:00 SABATO DALLE ORE 9:00 ALLE ORE 18:00