

PALINSESTO CORSI FITNESS e INDOOR CYCLING



LUNEDÌ

09.30 / 11.00
TOTAL BODY+MOB
Claudia

10.30 / 11.30
GROUP CYCLING
Roberto

12.15 / 13.15
FUNZIONALE
Claudia

13.00 / 14.00
GROUP CYCLING
Roberto

18.00 / 19.00
GAMBE E GLUTEI
Roberto

18.45 / 19.45
GROUP CYCLING
Carla

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Alice

19.45 / 20.45
GROUP CYCLING
Carla

MARTEDÌ

06.30 / 07.30
GROUP CYCLING
Fabio

12.30 / 13.30
TRX+PILATES
Roberto

13.00 / 14.00
GROUP CYCLING
Emanuel

18.00 / 18.45
TRX FUNCTIONAL
Alessandro

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Claudia

19.00 / 20.00
GROUP CYCLING
Alessandro

MERCOLEDÌ

09.30 / 11.00
FULL BODY
Valeria

10.30 / 11.30
GROUP CYCLING
Barbara

12.15 / 13.15
FUNZIONALE
Claudia

13.00 / 13.50
CYCLEX
Barbara

18.00 / 19.00
TABATA
Ilaria

18.30 / 19.30
GROUP CYCLING
Emanuel

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Alice

19.30 / 20.30
GROUP CYCLING
Emanuel

GIOVEDÌ

09.30 / 11.00
FUNCTIONAL+MOB
Valeria

12.30 / 13.30
DINAMIC MOBILITY
Valeria

13.00 / 14.00
GROUP CYCLING
Fabio

18.00 / 19.00
STRAFIT
Claudia

18.15 / 19.15
GROUP CYCLING
Barbara

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Claudia

19.15 / 20.15
GROUP CYCLING
Barbara

VENERDÌ

09.00 / 09.45
TRX FUNCTIONAL
Alessandro

09.45 / 10.45
STRAFIT
Ilaria

10.00 / 11.00
GROUP CYCLING
Alessandro

12.15 / 13.15
FUNZIONALE
Claudia

13.00 / 14.00
GROUP CYCLING
Emanuel

18.00 / 19.00
FLOW EXPERIENCE
Alice

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Alice

19.00 / 20.00
GROUP CYCLING
Fabio

SABATO

10.30 / 11.30
GROUP CYCLING
a rotazione

11.00 / 12.00
STRAFIT
Claudia

DOMENICA

10.30 / 11.30
GROUP CYCLING
a rotazione

CORSI FITNESS INDOOR CYCLING

NOTA:
La Direzione si riserva il
diritto di cambiare l'orario
dei corsi o gli istruttori
durante la stagione

Review ottobre 2024