

PROGRAMMA ATTIVITÀ LUGLIO 2022

ORARIO: Lunedì, Mercoledì & Venerdì 07:30 - 22:00
Martedì & Giovedì 07:30 - 14:00 - 16:00 - 23:00 | Sabato 08:30 - 14:00

SALA A

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30-10.30 Posturale (2) Mariateresa	09.00-10.00 Postural Fitness (2) Roberta	09.30-10.30 Posturale (2) Mariateresa	09.00-10.00 Postural Fitness (2) Roberta	09.30-10.30 Posturale (2) Mariateresa	10.00-11.00 Functional G.A.G.(1) Tonino
					11.00-12.00 Postural Fitness (1) Sonia
	18.00-19.00 Cross Training (1) Valentina		18.30-19.30 Circuito Funzionale (1) Valentina		
18.00-19.00 Circuit Training (1) Claudia		18.00-19.00 G.A.G. (1) Claudia		18.00-19.00 Total Body (1) Claudia	
18.45-19.45 Functional Strenght OUTDOOR Francesco	18.45-19.45 Fusion Power Muscle OUTDOOR Tonino	18.45-19.45 Functional Metabolic Training OUTDOOR Tonino	18.45-19.45 H.I.I.T OUTDOOR Tonino	18.45-19.45 Cross Spartan Training OUTDOOR Francesco	
19.00-19.50 Spinning Tonino		19.00-19.50 Spinning Tonino		19.00-19.50 Spinning Tonino	
19.50-20.40 Small Group Funzionale Tonino	20.45-21.45 Rumba Principianti Mario	19.50-20.40 Small Group Funzionale Tonino	20.45-21.45 Rumba Intermedio Mario	19.50-20.40 Small Group Funzionale Tonino	
	21.45-22.45 Son Cubano Mario	21.00-22.00 Salsa Cubana Principianti Mario	21.45-22.45 Salsa Cubana Mario		

(1) Ginnastica - ginnastica aerobica | (2) Ginnastica - attività sportiva finalizzata alla salute e al fitness

SALA B

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
20.00-20.45 Functional Suspension Training Marco	17.30-18.30 Postural Fitness (2) Claudia	20.00-20.45 Functional Suspension Training Marco	17.30-18.30 Postural Fitness (2) Claudia	20.00-20.45 Functional Suspension Training Marco	



IMPIANTO SPORTIVO
IMMERSO NEL VERDE



AMPIO PARCHEGGIO
GRATUITO