



CORSI FITNESS TERRA

dal 1 al 14 Agosto 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30 - 10:15 POSTURAL TRAINING					
		09:30 - 10:15 TOTAL BODY	09:30 - 10:15 PILATES MAT		
	09:30 - 10:15 POSTURAL TRAINING			10:30 - 11:15 PILATES MAT	
	13:15 - 14:00 TOTAL BODY	13:15 - 14:00 PILATES MAT			
					DOMENICA
	17:30 - 18:15 PILATES MAT	17:30 - 18:15 TOTAL BODY			
18:20 - 19:05 TOTAL BODY	18:20 - 19:05 PUMP	18:20 - 19:05 PUMP	18:20 - 19:05 GAG	18:20 - 19:05 TOTAL BODY	
	19:00 - 19:45 CYCLING 2		19:00 - 19:45 CYCLING 2		
19:10 - 19:55 ZUMBA			19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING		



In giallo: corsi fino al 7 Agosto

Dal 15 al 21 agosto solo corsi terra virtual



Tutti i corsi sono a prenotazione e potrebbero subire modifiche. I corsi live possono essere sospesi se non raggiungono il numero minimo di 5 persone. I corsi con il simbolo [2] si svolgono in SALA 2 mentre tutti gli altri in SALA 1