

#TASSIGNANO

I
S
R
O
C
#

O R A R I

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

7.00 _ 22.30

SABATO

8.00 _ 18.00

DOMENICA

#MUGNANO 9.00_13.30

#TASSIGNANO CHIUSO

I N F O

#TASSIGNANO_ VIA DEL CASALINO _ T: 0583 936707

#MUGNANO_ VIA DI MUGNANO 638 _ T: 0583 1714828

WWW.GENESI.FITNESS
INFO@GENESI.FITNESS



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
#1	9>10 CORPO LIBERO	10.30>11.30 NEW BORN*	9>10 FLEXABILITY	13.15>14 PUMP	9>10 VERTEBRALE	9>10 HATHA YOGA
	13.15>14 CARDIO	13.15>14.15 CIRCUIT	10>11 HATHA YOGA	14>14.15 ABS	13.15>14.15 MUSCLE DEFINITION	10>11 FIT BOXE
	14>14.15 GLT	15.30>16.30 TOTAL BODY	13.15>14.15 HIIT	15.30>16.30 TOTAL BODY	14.30>15.30 MOM TRAINING*	
	14.30>15.30 MOM TRAINING*	16.30>17.30 VERTEBRALE	15.15>16.15 GAG	16.30>17.30 VERTEBRALE	15.30>16.30 AVV FITNESS*	
	15.30>16.30 AVV FITNESS*	18>18.30 GLT	18>18.30 ABS	18>18.30 ABS	16.30>17.30 AVV FITNESS*	
	16.30>17.30 AVV FITNESS*	18.30>18.45 TECNICA	18.30>19.30 HIIT	18.30>19.30 PUMP	17>18 DANCE FIT	
	17>18 DANCE FIT	18.45>19.45 FITBOXE	19.30>20 JOINT MOBILITY	20>21.30 KARATE*	18>18.30 GLT & ABS	
	18>18.30 GLUTEI	19.45>20 POWER STRETCH	20>21.30 TAEKWONDO*		18.30>19.30 CROSS TRAINING	
	18.30>19.30 CIRCUIT				19.30>21 TAEKWONDO*	
	19.30>20 JOINT MOBILITY					
20>21.30 TAEKWONDO*						
#2	7.30>8.30 CALISTHENICS	13>14 CALISTHENICS	18>19 CALISTHENICS	13>14 CALISTHENICS	7.30>8.30 CALISTHENICS	
	18>19 CALISTHENICS	16.30>17.30 CALISTHENICS GO!	19>20 CALISTHENICS	16.30>17.30 CALISTHENICS GO!	18>19 CALISTHENICS	
	19>20 CALISTHENICS				19>20 CALISTHENICS	
#3	15>18 CORRETTIVA*	8>13 POST TRAUMATICA*	15>18 CORRETTIVA*	8.30>9.30 MOM TRAINING*	15>18 CORRETTIVA*	8>13 POST TRAUMATICA*
	18>19 CORE FLEXABILITY	15>20 POST TRAUMATICA*	18>19 CORE FLEXABILITY	9.30>11.30 NEW BORN*		
				15>20 POST TRAUMATICA*		
#PISCINA	10.15>11.15 ACQUAGYM	9.30>10.30 NEW BORN*	10.15>11.15 ACQUAGYM	9.30>11.30 NEW BORN*	10.15>11.15 ACQUAGYM	
	13.30>14.30 NEW BORN*	10.30>13 POST TRAUMATICA*	15>16.30 CORRETTIVA*	15>20 POST TRAUMATICA*	13>14 ACQUA GYM	
	15>16.30 CORRETTIVA*	15.30>20 POST TRAUMATICA*	16.30>17.30 ACQUAGYM		13.30>14.30 NEW BORN*	
	16.30>17.30 ACQUAGYM				15>16.30 CORRETTIVA*	
	18.30>19.30 ACQUAGYM				16.30>17.30 ACQUAGYM	
#LEGENDA	MOM TRAINING* DONNE CHE POST PARTO VOGLIONO RITROVARE UN'OTTIMALE FORMA FISICA ATTRAVERSO ESERCIZI SPECIFICI					
	NEW BORN* DONNE IN GRAVIDANZA CHE VOGLIONO MANTENERE UN BUONO STATO DI SALUTE ATTRAVERSO ESERCIZI A TERRA E IN ACQUA					
	AVV FITNESS* RAGAZZI DAI 6 AI 14 ANNI, CON ESERCIZI PROPEDEUTICI ALL'ATTIVITÀ FISICA IN GENERALE E A QUELLA SVOLTA IN PALESTRA					
	CORRETTIVA* SOGGETTI CON PROBLEMATICHE POSTURALI CHE NECESSITANO DI SUPPORTO DA PARTE DI UN PROFESSIONISTA OSTEOPATA					
	POST TRAUMATICA* SOGGETTI CON PROBLEMATICHE LEGATE AD INTERVENTI O RECUPERI FUNZIONALI CHE NECESSITANO DI SUPPORTO DA PARTE DI UN FISIOTERAPISTA					
	TUTTI I CORSI CON INDICAZIONE * NON SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO					