

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

#

2

9>10
FLEXABILITY8.30>9.30
POSTURALE9>9.30
ABS8.30>9.30
POSTURALE9>10
FLEXABILITY9>10
TOTAL BODY10>10.30
GLT&ABS9.30>10.30
FLEXABILITY9.30>10.30
TOTAL BODY9.30>10.30
FLEXABILITY10>10.30
TOTAL BODY10>12
RUGBYTOTS*13.15>14.15
CROSS
TRAINING10.30>11.30
CORRETTIVA*10.30>11
GLT10.30>11.30
CORRETTIVA*13.15>14.15
HIIT17.30>18.30
YOGA FLOW13.15>14.15
BODY WEIGHT13.15>14.00
PUMP13>13.15
TENICA15>16
CIRCUIT18.30>19
GLT16.45>17.30
RUGBYTOTS*14>14.15
STRETHCING13.15>14.15
FIT BOXE17.30>18.30
FLEXABILITY19>20
MUSCLE DEF.18>18.30
ABS17>18
YOGA FLOW18>18.30
JOINT
MOBILITY19>20
HIIT20>20.30
ABS18.30>19.30
BODY WEIGHT18>19
GLT&ABS18.30>19.30
CIRCUIT

DOM

20.30>21.30
KRAV MAGA*19.30>20.30
HIIT19>20
CARDIO19.30>20.00
ABS10>10.30
ABS10.30>11.30
HIIT20>20.30
POWER
STRETCH20.30>21.30
KRAV MAGA *

#

3

7.15>8.15
CALISTHENICS18>19
CALISTHENICS7.15>8.15
CALISTHENICS18>19
CALISTHENICS7.15>8.15
CALISTHENICS15.30>16.30
CALISTHENICS12.45>13.45
CALISTHENICS19>20
CALISTHENICS13>14
CALISTHENICS19>20
CALISTHENICS12.45>13.45
CALISTHENICS10.30>11.30
CALISTHENICS16.30>17.30
CALISTHENICS
GO!10.30>11.30
CALISTHENICS16.30>17.30
CALISTHENICS
GO!18>19
SYNRGY UP

#

4

13.15>14.15
INDOOR
CYCLING10.30>11.30
INDOOR
CYCLING13>14
INDOOR
CYCLING10.30>11.30
INDOOR
CYCLING13.15>14.15
INDOOR
CYCLING11>12.30
INDOOR
CYCLING18.30>19.30
INDOOR
CYCLING12.45>13.20
INDOOR
CYCLING19>20
INDOOR
CYCLING12.45>13.20
INDOOR
CYCLING16>17
INDOOR
CYCLING19.30>20.30
INDOOR
CYCLING18.30>19.30
INDOOR
CYCLING20>21
INDOOR
CYCLING19.45>20.45
INDOOR
CYCLING18.30>19.30
INDOOR
CYCLING

DOM

19.30>20.30
INDOOR
CYCLING20.45>21.45
INDOOR
CYCLING19.30>20.30
INDOOR
CYCLING10.30>11.30
INDOOR
CYCLING#
L
E
G
E
N
D
A**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