

Ginnastica Mattino e Ginnastica Adulti dal 30/06 al 03/08 2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ MATTINO	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		7:05 - 7:50 TONIFICAZIONE ** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Amadei		7:05 - 7:50 TONIFICAZIONE ** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Amadei
	10:00 - 10:45 PILATES* BALANCE - G.Mattino Area 1 Federica Amadei		10:00 - 10:45 PILATES* BALANCE - G.Mattino Area 1 Federica Amadei	
PAUSA PRANZO				
12:45 - 13:30 TONIFICAZIONE*** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 BODY TONE*** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Bonaretti	12:45 - 13:30 PILATES* SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 TOTAL FUNCTIONAL*** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 STRONG TONE*** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Bonaretti
		12:45 - 13:30 TOTAL BODY *** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 3 Federica Bonaretti		
SERA				
18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Amadei	18:30 - 19:00 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 3 Mirco	18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Amadei	18:30 - 19:00 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 3 Mirco	18:45 - 19:30 CARDIO ATTACK *** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 3 Federica Bonaretti
19:30- 20:15 CIRCUIT TRAINING *** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Amadei	19:15- 20:00 STRONG TONE *** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 3 Mirco	19:30- 20:15 FIT BOXE *** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 1 Federica Amadei	19:15- 20:00 STRONG TONE *** SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 3 Mirco	
19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING *** fino al 30/06 SPECIAL G.Adulti- FITNESS Area 3 Luca T.				
19:30-21:00 ACROBATICA** SPECIAL G.Adulti - ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni		19:30-21:00 ACROBATICA** SPECIAL G.Adulti - ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni		18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni
18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni		18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni		

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

INFORMAZIONI UTILI

 Per Gestire al meglio l'affluenza, TUTTI I
 corsi avranno accesso su PRENOTAZIONE

Ginnastica finalizzata alla tutela della salute e al fitness

Hatha Yoga, Pilates, Riequilibrio Posturale, Calisthenics Full

Balli Internazionali

Balli Country, Zumba