



# ORARIO CORSI 2024/25

PER TUTTI I CORSI E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP MOOPLAN

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI	SALA HEAT/SPINNING	SALA CORSI
	ORE 9:30 TRX		ORE 9:30 POWER YOGA		ORE 9:30 TRX		ORE 9:30 POWER YOGA		ORE 9:30 PILATES		ORE 9:30 HATHA YOGA
	ORE 10:15 PILATES		ORE 10:30 WBS		ORE 10:15 TOTAL BODY		ORE 10:30 WBS		ORE 10:15 TOTAL BODY		ORE 10:30 PILATES
		ORE 11:15 HEAT				ORE 11:15 HEAT					ORE 11:15 TRX
	ORE 12:45 TOTAL BODY		ORE 12:45 FREESTYLER	ORE 12:45 HEAT				ORE 12:45 HEAT	ORE 12:45 PILATES		ORE 11:15 HEAT
			ORE 16:00 HEAT		ORE 17:00 GAG		ORE 17:00 STEP BASE				ORE 12:00 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL
	ORE 17:00 HATHA YOGA		ORE 17:00 TRX						ORE 17:00 TOTAL BODY		
ORE 17:45 HEAT/SPINNING		ORE 17:30 HEAT/SPINNING				ORE 17:30 HEAT/SPINNING			ORE 17:30 TRX		
			ORE 17:45 TRAINING R-EVOLUTION	ORE 17:45 HEAT/SPINNING	ORE 17:45 FREESTYLER		ORE 17:45 PUMP			<b>DOMENICA</b>	
	ORE 18:00 CORE TRAINING										
		ORE 18:15 HEAT/SPINNING				ORE 18:15 HEAT/SPINNING		ORE 18:15 HEAT	ORE 18:15 PILATES		
	ORE 18:30 STEP BASE		ORE 18:30 PILATES		ORE 18:30 MOVE IT		ORE 18:30 PILATES INTERMEDIO				
ORE 18:45 HEAT/SPINNING				ORE 18:45 HEAT/SPINNING							
									ORE 19:00 HATHA YOGA		
	ORE 19:15 KETTLEBELL TRAINING		ORE 19:15 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL		ORE 19:15 FIT-BOXE		ORE 19:15 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL			<b>LE SPECIAL CLASS FUNCTIONAL SI PRENOTANO ALLA RECEPTION</b>	
ORE 19:45 HEAT				ORE 19:45 HEAT							
	ORE 20:00 INTENSIVE WORKOUT										

ORARIO PALESTRA: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 8:00 ALLE 21:00 - SABATO: DALLE 8:30 ALLE 16:00 - DOMENICA MATTINA DALLE 9:00 ALLE 12:00