

CORSI TERRA DAL 14/09/2026 – GARDEN SPORTING CENTER

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00 GINNASTICA DOLCE	09:00 GINNASTICA DOLCE	09:00 YOGA	09:00 GINNASTICA DOLCE	09:00 YOGA	09:00 POWER DEFINITION
	09:15 SPINNING a prenotazione		09:15 SPINNING a prenotazione		
10:00 TOTAL BODY	10:00 TONIFICAZIONE		10:00 TONIFICAZIONE	10:00 PILATES	10:00 MOBILITY
13:00 FUNZIONALE	13:00 POWER PUSH	13:00 PILATES	13:00 CARDIO MILITARY		
				13:30 FUNZIONALE	
17:00 CIRCUIT TRAINING PalaEvolness	17:00 FUNZIONALE PalaEvolness	17:00 CIRCUIT TRAINING PalaEvolness	17:00 FUNZIONALE PalaEvolness	17:00 CIRCUIT TRAINING PalaEvolness	
			18:00 CIRCUIT TRAINING PalaEvolness		
18:15 SPINNING a prenotazione PalaEvolness	18:30 TOTAL BODY PalaEvolness	18:15 SPINNING a prenotazione PalaEvolness		18:15 SPINNING a prenotazione PalaEvolness	
	19:00 DIFESA PERSONALE PalaEvolness		19:00 DIFESA PERSONALE PalaEvolness		
19:30 PILATES	19:30 STEP	19:30 PILATES	19:30 STEP	19:30 PILATES	