

ORARI CORSI · GARDEN SPORTING CENTER

Corsi terra

I colori raggruppano i corsi per tipo di allenamento.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA						
09:00	Ginnastica dolce	Ginnastica dolce	Yoga	Ginnastica dolce	Yoga	Power definition
09:15		Spinning a prenotazione		Spinning a prenotazione		
10:00	Total body	Tonificazione		Tonificazione	Pilates	Mobility
PAUSA PRANZO						
13:00	Funzionale	Power push	Pilates	Cardio military		
13:30					Funzionale	
POMERIGGIO E SERA						
17:00	Circuit training PalaEvolness	Funzionale PalaEvolness	Circuit training PalaEvolness	Funzionale PalaEvolness	Circuit training PalaEvolness	
18:00				Circuit training PalaEvolness		
18:15	Spinning PalaEvolness a prenotazione	Total body PalaEvolness alle 18:30	Spinning PalaEvolness a prenotazione		Spinning PalaEvolness a prenotazione	
19:00		Difesa personale PalaEvolness		Difesa personale PalaEvolness		
19:30	Pilates	Step	Pilates	Step	Pilates	

Olistici e posturali

Tonificazione

Cardio

Funzionale e circuit

Difesa personale

I corsi di Spinning sono a prenotazione.