



* Queste lezioni sono a prenotazione obbligatoria. Gli orari, la durata e le sedi delle lezioni possono subire variazioni a discrezione della direzione ed eventuali DPCM.

Sala Rosa: 30 posti; **Sala Olos:** 14 posti; **Sala Rumba:** 20 posti (attività dinamica) e 25 posti (attività statica); **Sala Spin:** 27 posti;

GARDEN & STEVEN - PALINSESTO CORSI FITNESS TERRA - DAL 13/09/2021 AL 03/10/2021

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN
8:30 GIN. DINAMICA Sala Rumba	05:30 - 08:45 PERSONAL GYM Sala Olos			8:30 GIN. DINAMICA Sala Rumba	05:30 - 09:00 PERSONAL GYM Sala Olos			8:30 GIN. DINAMICA Sala Rumba	05:30 - 09:00 PERSONAL GYM Sala Olos
09:30 TOTAL BODY Sala Rumba		09:00 PUSH Sala Rumba		09:30 TOTAL BODY Sala Rumba	09:00 PILOGA Sala Rosa			09:30 TOTAL BODY Sala Rumba	09:00 YOGA Sala Rosa
10:00 SPIN * Sala Spin	10:00 TOTAL BODY Sala Rosa	10:00 PILATES* Sala Rumba	10:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa	10:00 SPIN * Sala Spin		10:00 YOGA* Sala Rumba	10:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa		10:00 PILATES Sala Rosa
	13:00 PUSH Sala Rosa		13:00 STEP Sala Rosa	13:00 TOTAL BODY * Sala Rumba		13:00 PILATES Sala Spin	13:00 STEP Sala Rosa		
13:00 SPIN * Sala Spin		13:00 PILATES Sala Rumba		13:00 GROUP CYCLING * Sala Spin				13:00 SPIN * Sala Spin	
	15:30 - 17:30 PERSONAL GYM Sala Olos		16:30 - 19:30 PERSONAL GYM Sala Olos				16:30 - 19:30 PERSONAL GYM Sala Olos		
		18:15 TOTAL BODY Sala Rumba							
18:15 KETTLEBELL Sala Rumba		18:15 - 18:45 ADD + GAMBE Sala Fitness		18:15 TONIFICAZIONE Sala Rumba				18:00 GROUP CYCLING* Sala Spin	
18:30 GROUP CYCLING * Sala Spin	18:30 PILATES/YOGA FUSION Sala Rosa			18:30 CICLEX * Sala Spin	18:30 YOGA FUSION Sala Rosa	18:15 PUSH Sala Rumba			18:20 TONIFICAZIONE Sala Rosa
19:00 - 19:30 BR + ADD Sala Fitness			18:20 TRAINING Palabasket					18:30 ALL. ALTA INTENSITA' Sala Rumba	
19:15 MILITARY CAMP Sala Rumba		19:15 PUSH Sala Rumba	19:20 PILATES Palabasket	19:15 MILITARY CAMP Sala Rumba		19:15 GAG Sala Rumba	19:20 PILATES Palabasket		19:20 STEP Sala Rosa
19:30 GROUP CYCLING * Sala Spin	19:30 STEP Sala Rosa			19:30 GROUP CYCLING * Sala Spin	19:30 STEP Sala Rosa				
				20:15 PUSH Sala Rumba					