



\*Gli orari, la durata e le sedi delle lezioni possono subire variazioni a discrezione della direzione

### CORSI TERRA DAL 8 APRILE 2024

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN
08:30 <b>BODY BALANCE</b> Sala Steven	05:30 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos			08:30 <b>BODY BALANCE</b> Sala Steven	05:30 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos			08:30 <b>BODY BALANCE</b> Sala Steven	05:30 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos		
09:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Sala Steven		09:00 <b>TOTAL BODY</b> Sala Steven	09:00 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Sala Rosa	09:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Sala Steven	09:00 <b>YOGA</b> Sala Rosa	09:00 <b>PILOGA</b> Sala Steven	09:00 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Sala Rosa	09:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Sala Steven	09:00 <b>YOGA</b> Sala Rosa	09:00 <b>YOGA</b> Sala Steven	09:00 <b>POWER DEFINITION</b> Sala Rosa
	10:00 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rosa	10:00 <b>PILATES</b> Sala Steven	10:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa			10:00 <b>30' CUORE 30' TONO</b> Sala Steven	10:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa		10:00 <b>PILATES</b> Sala Rosa	10:00 <b>PILATES</b> Sala Steven	
	13:00 <b>SPIN</b> Palaevolness		13:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa				13:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa				
13:00 - 14:30 <b>30' CUORE 30' HARD FIT 30' MENTE</b> Sala Steven	13:00 <b>FUNZIONALE</b> Sala Rosa	13:00 <b>PILATES</b> Sala Steven		13:00 - 14:30 <b>30' CUORE 30' HARD FIT 30' MENTE</b> Sala Steven	13:00 <b>PILATES</b> Sala Rosa	13:00 <b>PILATES</b> Sala Steven		13:00 - 14:30 <b>30' CUORE 30' HARD FIT 30' MENTE</b> Sala Steven	13:00 <b>FUNZIONALE</b> Sala Rosa		
	15:30 - 17:30 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos		16:30 - 19:30 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos				16:30 - 19:30 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos				
17:00 <b>PILATES</b> Sala Steven		17:00 <b>YOGA</b> Sala Steven				17:00 <b>YOGA</b> Sala Steven		17:00 <b>PILATES</b> Sala Steven			
	18:00 - 19:00 <b>POWER PUNCH</b> Palaevolness		18:00 - 19:00 <b>EVOLNESS CROSS</b> Palaevolness		18:00 - 19:00 <b>POWER PUNCH</b> Palaevolness		18:00 - 19:00 <b>PILATES con attrezzi</b> Palaevolness		18:00 - 19:00 <b>POWER PUNCH</b> Palaevolness		
18:15 <b>KETTLEBELL</b> Sala Steven	18:30 <b>PILATES/YOGA FUSION</b> Sala Rosa	18:15 <b>TOTAL BODY</b> Sala Steven		18:15 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Steven	18:30 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rosa	18:15 <b>STEP COREO</b> Sala Steven		18:30 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Steven	18:00 <b>GROUP CYCLING</b> Palaevolness		
18:30 - 19:00 <b>FOCUS GLUTEI</b> Sala Fitness	18:30 <b>GROUP CYCLING</b> Palaevolness		18:20 <b>30' CUORE 30' LADY FIT</b> Sala Rosa	18:30 - 19:00 <b>FOCUS ADD+ GAMBE</b> Sala Fitness	18:30 <b>GROUP CYCLING</b> Palaevolness		18:30 <b>30' CUORE 30' LADY FIT</b> Sala Rosa	18:30 - 19:00 <b>FOCUS MOBILITY</b> Sala Fitness	18:30 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa		
19:15 - 20:15 <b>30' CARDIO 30' MILITARY</b> Sala Steven	19:30 <b>GROUP CYCLING</b> Palaevolness	19:15 <b>FIT BOXE</b> Sala Steven	19:20 <b>PILATES</b> Sala Rosa	19:15 <b>30' CARDIO 30' MILITARY</b> Sala Steven	19:30 <b>CYCLEX</b> Palaevolness	19:15 <b>PUSH</b> Sala Steven	19:30 <b>PILATES</b> Sala Rosa		19:00 <b>GROUP CYCLING</b> Palaevolness		
	19:30 <b>STEP</b> Sala Rosa	19:00 - 19:30 <b>PURE STRENGTH CLASS</b> Sala Fitness	19:30 - 20:30 <b>CICLISTI*</b> Palaevolness		19:30 <b>STEP</b> Sala Rosa	19:00 - 19:30 <b>PURE STRENGTH CLASS</b> Sala Fitness	19:30 - 20:30 <b>CICLISTI*</b> Palaevolness		19:30 <b>STEP</b> Sala Rosa		
		19:30 - 20:00 <b>PURE STRENGTH CLASS</b> Sala Fitness				19:30 - 20:00 <b>PURE STRENGTH CLASS</b> Sala Fitness					

SERVIZIO A PAGAMENTO

\*IL CORSO CICLISTI INIZIA IL 31/10/23 E TERMINA IL 29/02/24