



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

## CORSI TERRA DAL 10 GIUGNO 2024

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN
8:30 <b>BODY BALANCE</b> Sala Steven	05:30 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos			8:30 <b>BODY BALANCE</b> Sala Steven	05:30 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos			8:30 <b>BODY BALANCE</b> Sala Steven	05:30 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos
					9:00 <b>FUNZIONALE</b> Sala Fitness				9:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Fitness
09:30 - 10:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Sala Steven	9:15 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Sala Rosa		9:15 <b>YOGA</b> Sala Rosa	09:30 - 10:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Sala Steven	9:15 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Sala Rosa		9:15 <b>YOGA</b> Sala Rosa	09:30 - 10:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Sala Steven	
	10:15 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rosa	10:00 <b>PILATES</b> Sala Steven	10:15 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa			10:00 - 11:00 <b>30' CUORE</b> <b>30' TONO</b> Sala Steven	10:15 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa		
13:00 - 14:30 <b>30' CUORE</b> <b>30' HARD FIT</b> <b>30' MENTE</b> Sala Steven	13:00 <b>FUNZIONALE</b> Sala Rosa	13:00 <b>PILATES</b> Sala Steven	13:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa	13:00 - 14:30 <b>30' CUORE</b> <b>30' HARD FIT</b> <b>30' MENTE</b> Sala Steven	13:00 <b>PILATES</b> Sala Rosa	13:00 <b>PILATES</b> Sala Steven	13:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa	13:00 - 14:30 <b>30' CUORE</b> <b>30' HARD FIT</b> <b>30' MENTE</b> Sala Steven	13:00 <b>YOGA</b> Sala Rosa
17:00 <b>PILATES</b> Sala Steven	16:00 - 18:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos	17:00 <b>YOGA</b> Sala Steven	16:30 - 19:30 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos				16:30 - 19:30 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos		13:00 <b>FUNZIONALE</b> Sala Fitness
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	18:00 <b>YOGA</b> Sala Rosa	18:15 <b>STEP COREO</b> Sala Steven			18:30 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa
	18:30 <b>POWER PUNCH</b> PalaEvolness		18:20 <b>30' CUORE</b> <b>30' LADY FIT</b> Sala Rosa	18:30 - 19:00 <b>FOCUS ADDOMINALI</b> Sala Fitness	18:30 <b>POWER PUNCH</b> PalaEvolness		18:30 <b>30' CUORE</b> <b>30' LADY FIT</b> Sala Rosa	18:30 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Steven	18:30 <b>POWER PUNCH</b> PalaEvolness
19:15 - 20:15 <b>30' CARDIO</b> <b>30' MILITARY</b> Sala Steven		19:15 <b>FIT BOXE</b> Sala Steven	19:20 <b>PILATES</b> Sala Rosa	19:15 - 20:15 <b>30' CUORE</b> <b>30' HARD FIT</b> Sala Steven		19:15 <b>PUSH</b> Sala Steven	19:30 <b>PILATES</b> Sala Rosa		
	19:30 <b>STEP</b> Sala Rosa				19:30 <b>STEP</b> Sala Rosa				19:30 <b>STEP</b> Sala Rosa
	SERVIZIO A PAGAMENTO								