

CORSI TERRA DAL 23 SETTEMBRE 2024

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN
8:30 BODY BALANCE	05:00 - 09:00 PERSONAL GYM Sala Olos			8:30 BODY BALANCE	05:00 - 10:00 PERSONAL GYM Sala Olos			8:30 BODY BALANCE	05:00 - 09:00 PERSONAL GYM Sala Olos		
	09:00 - 11:00 EVOLNESS MEDICAL Sala Fitness				09:00 - 11:00 EVOLNESS MEDICAL Sala Fitness				09:00 - 11:00 EVOLNESS MEDICAL Sala Fitness		
09:30 CIRCUIT TRAINING		09:00 TOTAL BODY	09:00 GINNASTICA DOLCE Sala Rosa	09:30 CIRCUIT TRAINING	09:00 YOGA Sala Rosa	09:00 PILOGA	09:00 GINNASTICA DOLCE Sala Rosa	09:30 CIRCUIT TRAINING	09:00 YOGA Sala Rosa		09:00 POWER DEFINITION Sala Rosa
	10:15 TOTAL BODY Sala Rosa	10:00 PILATES	10:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa			10:00 30' CUORE 30' TONO	10:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa		10:00 PILATES Sala Rosa	10:00 PILOGA	
13:00 - 14:30 30' CUORE 30' HARD FIT	13:00 FUNZIONALE Sala Rosa	13:00 PILATES	13:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa	13:00 - 14:00 30' CUORE 30' HARD FIT	13:00 PILATES Sala Rosa	13:00 PILATES	13:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa	13:00 - 14:00 30' CUORE 30' HARD FIT	13:00 FUNZIONALE Sala Rosa		
	13:00 SPIN* PalaEvolness										
	13:00 - 14:30 EVOLNESS MEDICAL Sala Fitness				13:00 - 14:30 EVOLNESS MEDICAL Sala Fitness				13:00 - 14:30 EVOLNESS MEDICAL Sala Fitness		
	14:30 - 16:00 PERSONAL GYM Sala Olos		14:30 - 16:00 PERSONAL GYM Sala Olos				14:30 - 17:00 PERSONAL GYM Sala Olos				
	15:00 - 16:00 EVOLNESS TEEN PalaEvolness				15:00 - 16:00 EVOLNESS TEEN PalaEvolness				15:00 - 16:00 EVOLNESS TEEN PalaEvolness		
	16:00 - 17:00 EVOLNESS TEEN PalaEvolness		17:00 - 18:00 FUNZIONALE PalaEvolness		16:00 - 17:00 EVOLNESS TEEN PalaEvolness		17:00 - 18:00 FUNZIONALE PalaEvolness		16:00 - 17:00 EVOLNESS TEEN PalaEvolness		
17:00 PILATES	17:00 - 18:00 POWER PUNCH TEEN PalaEvolness	17:00 PILOGA	18:15 - 19:15 SPIN* PalaEvolness		18:00 - 19:00 POWER PUNCH PalaEvolness	17:00 YOGA	18:15 - 19:15 SPIN* PalaEvolness	17:00 PILATES	17:00 - 18:00 POWER PUNCH TEEN PalaEvolness		
	18:00 - 19:00 POWER PUNCH ADULTI PalaEvolness								18:00 - 19:00 POWER PUNCH ADULTI PalaEvolness		
18:15 KETTLEBELL	18:30 PILATES/YOGA FUSION Sala Rosa	18:15 TOTAL BODY	18:30 30' CUORE 30' LADY FIT Sala Rosa	18:15 TONIFICAZIONE	18:30 TOTAL BODY Sala Rosa	18:15 PUSH	18:20 30' CUORE 30' LADY FIT Sala Rosa	18:30 TONIFICAZIONE	18:30 TONIFICAZIONE Sala Rosa		
19:00 - 19:30 FOCUS ADDOME				19:00 - 19:30 FOCUS GLUTEI			18:30 MOBILITY con attrezzi Sala Rosa	19:00 - 19:30 FOCUS MOBILITY			
19:15 - 20:15 30' CARDIO 30' MILITARY	19:30 STEP Sala Rosa	19:15 FIT BOXE	19:30 PILATES Sala Rosa	19:15 - 20:15 30' CARDIO 30' MILITARY	19:30 STEP Sala Rosa	19:15 STEP COREO	19:20 PILATES Sala Rosa		19:30 STEP Sala Rosa		

SERVIZIO A PAGAMENTO

SERVIZIO NEL PALAEVOLNESS

SERVIZIO PER RAGAZZI DAI 12 AI 18 ANNI NEL PALAEVOLNESS

* LE LEZIONI DI SPIN INIZIERANNO DAL 1 OTTOBRE

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