

CORSI TERRA DAL 15/09/2025 al 20/12/2025 – GARDEN SPORTING CENTER

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
05:00 – 09:00 PERSONAL GYM	09:00 GINNASTICA DOLCE	05:00 – 09:00 PERSONAL GYM	09:00 GINNASTICA DOLCE	05:00 – 09:00 PERSONAL GYM	09:00 POWER DEFINITION
10:00 TOTAL BODY	10:00 TONIFICAZIONE	09:00 YOGA	10:00 TONIFICAZIONE	09:00 YOGA	10:00 MOBILITY
				10:00 PILATES	
13:00 FUNZIONALE	13:00 POWER PUSH	13:00 PILATES	13:00 CARDIO MILITARY	13:15 FUNZIONALE	
13:00 SPINNING <u>a prenotazione</u>					
14:30 – 17:00 PERSONAL GYM	14:30 – 16:30 PERSONAL GYM		14:30 – 17:00 PERSONAL GYM		
17:00 CIRCUIT TRAINING PalaEvolness	17:00 FUNZIONALE PalaEvolness	17:00 CIRCUIT TRAINING PalaEvolness	17:00 FUNZIONALE PalaEvolness	17:00 CIRCUIT TRAINING PalaEvolness	
18:00 CIRCUIT PUNCH PalaEvolness					
18:15 SPINNING <u>a prenotazione</u> PalaEvolness	18:00 30' TONO 30' PUNCH PalaEvolness	18:30 SPINNING <u>a prenotazione</u> PalaEvolness	18:00 30' TONO 30' PUNCH PalaEvolness	18:15 SPINNING <u>a prenotazione</u> PalaEvolness	
	19:00 DIFESA PERSONALE PalaEvolness		19:00 DIFESA PERSONALE PalaEvolness		
19:30 PILATES	19:30 STEP	19:30 PILATES	19:30 STEP	19:30 PILATES	