

## CORSI TERRA DAL 12/05/2026 – GARDEN SPORTING CENTER

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
05:00 – 09:00 <b>PERSONAL GYM</b>	09:00 <b>GINNASTICA DOLCE</b>	05:00 – 09:00 <b>PERSONAL GYM</b>	09:00 <b>GINNASTICA DOLCE</b>	05:00 – 09:00 <b>PERSONAL GYM</b>	09:00 <b>POWER DEFINITION</b>
07:30 <b>HYROX TRAINING</b> PalaEvolness				07:30 <b>HYROX TRAINING</b> PalaEvolness	
10:00 <b>TOTAL BODY</b>	10:00 <b>TONIFICAZIONE</b>	09:00 <b>YOGA</b>	10:00 <b>TONIFICAZIONE</b>	09:00 <b>YOGA</b>	10:00 <b>MOBILITY</b>
				10:00 <b>PILATES</b>	
13:00 <b>FUNZIONALE</b>	13:00 <b>POWER PUSH</b>	13:00 <b>PILATES</b>	13:00 <b>CARDIO MILITARY</b>	13:15 <b>FUNZIONALE</b>	
13:00 <b>SPINNING</b> <u>a prenotazione</u>		13:15 <b>HYROX TRAINING</b> PalaEvolness	13:15 <b>HYROX TRAINING</b> PalaEvolness		
14:30 – 17:00 <b>PERSONAL GYM</b>	14:30 – 16:30 <b>PERSONAL GYM</b>		14:30 – 17:00 <b>PERSONAL GYM</b>		
17:00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> PalaEvolness	17:00 <b>FUNZIONALE</b> PalaEvolness	17:00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> PalaEvolness	17:00 <b>FUNZIONALE</b> PalaEvolness	17:00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> PalaEvolness	
18:00 <b>CIRCUIT PUNCH</b> PalaEvolness					
18:15 <b>SPINNING</b> <u>a prenotazione</u> PalaEvolness	18:00 <b>30' TONO   30' PUNCH</b> PalaEvolness	18:30 <b>SPINNING</b> <u>a prenotazione</u> PalaEvolness	18:00 <b>30' TONO   30' PUNCH</b> PalaEvolness	18:15 <b>SPINNING</b> <u>a prenotazione</u> PalaEvolness	
	19:00 <b>DIFESA PERSONALE</b> PalaEvolness		19:00 <b>DIFESA PERSONALE</b> PalaEvolness		
	19:00 <b>HYROX TRAINING</b> PalaEvolness	19:15 <b>HYROX TRAINING</b> PalaEvolness			
19:30 <b>PILATES</b>	19:30 <b>STEP</b>	19:30 <b>PILATES</b>	19:30 <b>STEP</b>	19:30 <b>PILATES</b>	

SERVIZIO CHE RICHIEDE ABBONAMENTO SPECIFICO