

## ORARI HARD FIT ANNO SPORTIVO 2020-2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
09.00-10.00 TAL		09.00-10.00 TAL				Le lezioni di <b>SPINNING, TRAMPOLINI ELASTICI e CIRCUIT TRAINING</b> necessitano obbligatoriamente di una <b>prenotazione</b> . Rivolgeti in segreteria per fare la tua prenotazione.
	09.30-10.30 GINNASTICA +		09.30-10.30 GINNASTICA +	09.30-10.30 GINNASTICA +		
	10.45-11.45 POSTURAL PILATES	10.30-11.15 FIT ball	10.45-11.45 POSTURAL PILATES		10.45-11.45 FULL WORKOUT	
13.15-14.15 PRANZO FIT GAG cardio intensive		13.15-14.15 PRANZO FIT GAG cardio intensive		13.15-14.15 PRANZO FIT GAG cardio intensive		
16.00-16.45 GINNASTICA +		16.00-16.45 GINNASTICA +			16.00-17.30 BOXE	
17.00-17.50 SPINNING Cycle	17.00-17.50 TABATA Tonificazione	17.00-17.50 SPINNING Cycle	17.00-17.50 TABATA Tonificazione	17.00-17.50 FIT BALL		
18.00-18.45 PILATES INNOVATION	18.00-18.50 CROSS FIT	18.00-18.45 PILATES INNOVATION	18.00-18.50 CROSS FIT	18.00-18.50 SPINNING Cycle		
18.50-19.35 FUNCTIONAL	18.50-19.40 FIT BOXE/BOOT CAMP Cardio	18.50-19.35 FUNCTIONAL	18.50-19.40 FIT BOXE/BOOT CAMP Cardio	18.50-19.40 TABATA intensive		
19.40-20.30 STRETCHING Ginn. posturale	19.40-20.30 Z.DANCE	19.40-20.30 STRETCHING Ginn. posturale	19.40-20.30 Z.DANCE	19.40-20.30 STRETCHING Ginn. posturale		
20.30-21.50 KICK BOXING	20.30-21.50 MUAJ THAI	20.30-21.50 Boxe	20.30-21.30 SUPERjump TRAMPOLINI	20.30-21.50 KICK BOXING		
<i>trampolino elastico BI007</i>	<i>ginnastica aerobica BI003</i>	<i>ciclismo stazionario AX013</i>	<i>arti marziali</i>	<i>attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitnessBI001</i>	<i>ginnastica per tutti BI005</i>	CARDIO E FITNESS ZONE:aperta dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 22.00, il sabato dalle 9.00 alle 18.00