

RORARI HARD FIT Anno Sportivo 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30 – 10.30		GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+	GINN TRADIZIONALE+	
10:45 - 11:45		POSTURAL PILATES	10.30-11.15 FIT BALL	POSTURAL PILATES		FULL WORKOUT
13:15 - 14:15	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive		Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	POWER PILATES	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	
16:00 - 16:45	GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+			BOXE
17:00 - 17:50	SPINNING Cycle	TABATA Tonificazione	SPINNING Cycle	TABATA Tonificazione	FIT BALL Tonificazione	BOXE
18:00 - 18:50	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	SPINNING Cycle	
18:50 - 19:40	FUNCTIONAL	FIT BOXE/BOOT CAMP Cardio	CIRCUIT TRAINING	FIT BOXE/BOOT CAMP Cardio	TABATA+ Workout	
19:40 - 20:30	STRETCHING ginn. posturale	Z.Dance	STRETCHING ginn. posturale	Z.Dance	STRETCHING ginn. posturale	
20:30 - 21:30				TRAMPOLINI ELASTICI SuperJump		
20:30 - 22:00	BOXE		BOXE		BOXE	
	<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 fitness BI001</i>	<i>ginnastica per tutti BI005</i>



Le lezioni di **SPINNING, TRAMPOLINI ELASTICI e CIRCUIT TRAINING** necessitano **obbligatoriamente** di una **prenotazione**. Rivolgiti in segreteria per fare la tua prenotazione.

CARDIO E FITNESS ZONE

APERTA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE ORE 7:00 ALLE ORE 22:00 SABATO DALLE ORE 9:00 ALLE ORE 18:00

ORARI HARD FIT Anno Sportivo 2021-2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30 – 10.30		GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+	GINN TRADIZIONALE+	
10:45 - 11:45		POSTURAL PILATES	10.30-11.15 FIT BALL	POSTURAL PILATES		FULL WORKOUT
13:15 - 14:15	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive		Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	POWER PILATES	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	
16:00 - 16:45	GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+			BOXE
17:00 - 17:50	SPINNING Cycle	TABATA Tonificazione	SPINNING Cycle	TABATA Tonificazione	FIT BALL Tonificazione	BOXE
18:00 - 18:50	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	SPINNING Cycle	
18:50 - 19:40	FUNCTIONAL TRAINING	FIT BOXE/BOOT CAMP Cardio	CIRCUIT TRAINING	FIT BOXE/BOOT CAMP Cardio	TABATA+ Workout	
19:40 - 20:30	STRETCHING ginn. posturale	Z.Dance	STRETCHING ginn. posturale	Z.Dance	STRETCHING ginn. posturale	
20:30 - 21:30		MUY THAI		TRAMPOLINI ELASTICI SuperJump		
20:30 - 22:00	KICKBOXING		BOXE		KICKBOXING	
	<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 fitness BI001</i>	<i>ginnastica per tutti BI005</i>



Le lezioni di **SPINNING, TRAMPOLINI ELASTICI e CIRCUIT TRAINING** necessitano **obbligatoriamente** di una **prenotazione**. Rivolgiti in segreteria per fare la tua prenotazione.

CARDIO E FITNESS ZONE

APERTA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 22:00 SABATO DALLE ORE 9:00 ALLE ORE 18:00