

ORARI HARD FIT Anno Sportivo 2022-2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30 – 10.30		GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+	GINN TRADIZIONALE+	
10:45 - 11:45		POSTURAL PILATES		POSTURAL PILATES		FULL WORKOUT
13:15 - 14:15	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive		Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	SALSATION	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	
16:00 - 16:45	GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+			
17:00 - 17:50	SPINNING Cycle	FIT BALL Tonificazione	SPINNING Cycle	FIT BALL Tonificazione		
18:00 - 18:50	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	SPINNING Cycle	
18:50 - 19:40	TABATA+ Workout	FIT BOXE Cardio	PYRAMID Workout	FIT BOXE Cardio	BOOT CAMP Workout	
19:40 - 20:30	STRETCHING ginn. posturale	Z.Dance	STRETCHING ginn. posturale	Z.Dance	STRETCHING ginn. posturale	
20:30 - 21:30						
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**. Rivolgeti 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 2022-2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30 – 10.30		GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+	GINN TRADIZIONALE+	
10:45 - 11:45		POSTURAL PILATES		POSTURAL PILATES		FULL WORKOUT
13:15 - 14:15	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive		Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	SALSATION	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	
16:00 - 16:45	GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+			
17:00 - 17:50	SPINNING Cycle	FIT BALL Tonificazione	SPINNING Cycle	FIT BALL Tonificazione		
18:00 - 18:50	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	SPINNING Cycle	
18:50 - 19:40	TABATA+ Workout	FIT BOXE Cardio	PYRAMID Workout	FIT BOXE Cardio	BOOT CAMP Workout	
19:40 - 20:30	STRETCHING ginn. posturale	Z.Dance	STRETCHING ginn. posturale	Z.Dance	STRETCHING ginn. posturale	
20:30 - 21:30						
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**. Rivolgetevi 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