

ORARI HARD FIT Anno Sportivo 2023-2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30 – 10.30		GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+	GINN TRADIZIONALE+	
10.00 – 12.00						Free Style e Mantra Yoga
10:45 - 11:45		POSTURAL/ PILATES Training		POSTURAL/ MIOFASCIALE Training		
13:15 - 14:15	Pranzo FIT GaG Cardio Intensive		Pranzo FIT Cardio Intensive		Pranzo FIT GaG Cardio Intensive	
16:00 - 16:45	FULL BODY Workout		FULL BODY Workout			
17:00 - 17:50	PILATES INNOVATION		SPINNING Cycle		SPINNING Cycle	
18:00 - 18:50	TRAMPOLINO FREE STYLE	CROSS TRAINING Workout	PILATES INNOVATION	CROSS TRAINING Workout	Yoga Dinamico su MANTRA	
18:50 - 19:40	TABATA+ Workout	FIT BOXE Cardio	PYRAMID Workout	FIT BOXE Cardio	BOOT CAMP Workout	
19.40- 20.30	STRETCHING ginn. posturale	S.Dance	STRETCHING ginn. posturale	S.Dance	STRETCHING ginn. posturale	
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 14:00 DOMENICA 10-13:00