

ORARI HARD FIT Anno Sportivo 2024-2025

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30 – 10.30		GINN TRADIZIONALE+		GINN TRADIZIONALE+	GINN TRADIZIONALE+	
10.45 – 11.45		POSTURAL/ PILATES Training		POSTURAL/ MIOFASCIALE Training		Free Style e Mantra Yoga
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	
17.30-18.00		CORDA Cardio		CORDA Cardio		
18:00 - 18:50	TRAMPOLINO FREE STYLE	FIT BOXE Cardio	PILATES INNOVATION	Body Steel/FIT BOXE Cardio	Yoga Dinamico su MANTRA	
18:50 - 19:40	TABATA+ Workout	Posturale	PYRAMID Workout	Posturale	BOOT CAMP Workout	
19.40- 20.30	STRETCHING ginn. posturale		STRETCHING ginn. posturale		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**.
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 14:00 DOMENICA 10-13:00