

# ORARI CORSI RITMO STAGIONE 2020/2021

## LUNEDI'

PILATES   
09.00 - 10.00

STRONG CIRCUIT  
18.30 - 19.30

Tai CHI CHUAN   
sala rosa  
19.30 - 20.30

BALANCE   
(dal 05/10)  
19.30 - 20.30

EXPLOSIVE TRAINING  
(dal 05/10)  
20.30 - 21.30

KUNG FU   
sala rosa  
20.30 - 22.00

## MARTEDI'

HATHA YOGA   
09.00 - 10.00

GFM GROUND FORCE METHOD  
15.00 - 16.00

FUNCTIONAL TRAINING  
18.30 - 19.15

CALISTHENIC   
(sala fitness)  
18.30 - 19.30

SPINNING   
sala rosa (dal 06/10)  
19.00 - 19.50

a.B.S.  
19.15 - 19.45

BOXE TONE  
19.45 - 20.30

SPINNING   
sala rosa (dal 06/10)  
20.00 - 20.50

GFM & BODY WEIGHT  
20.30 - 21.30

## MERCOLEDI'

PILATES   
09.00 - 10.00

TABATA TRAINING  
(sala fitness)  
13.00 - 13.45

TABATA TRAINING  
18.30 - 19.15

SUSPENSION TRAINING  
19.15 - 20.00 

PILATES   
20.00 - 21.00

## GIOVEDI'

G.A.G.  
18.30 - 19.15

SPINNING   
sala rosa (dal 01/10)  
19.00 - 19.50

STEP TONE  
19.15 - 20.00

CORE & STRETCHING  
20.00 - 20.30

SPINNING   
sala rosa (dal 01/10)  
20.00 - 20.50

EXPLOSIVE TRAINING  
(dal 08/10)  
20.30 - 21.30

## VENERDI'

HATHA YOGA   
09.00 - 10.00

KETTLEBELL WORKOUT  
(sala fitness)  
13.00 - 13.45

GINNASTICA POSTURALE  
sala rosa  
15.00 - 16.00

CALISTHENIC   
18.30 - 19.30

GFM & BODY WEIGHT  
LIV 1  
19.30 - 20.30

GFM & BODY WEIGHT  
LIV 2  
20.30 - 21.30

KUNG FU   
sala rosa  
20.30 - 22.00



= CORSO INCLUSO SOLO NEGLI  
ABBONAMENTI WORLD E ALL IN



= CORSO SU PRENOTAZIONE



= CORSO ESCLUSO  
DAGLI ABBONAMENTI

OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA