

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:15	FUNZIONALE		STEP TONO		PUMP 60'	
10:00		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE		9:30 HEAT
10:15	TRX	HEAT	TRX	HEAT		
10:15	YOGA		PILATES		10:30 PILATES	10:30 JOLLY
11:00		PANCAFIT		PANCAFIT		
11:15	PILATES		YOGA		PANCAFIT	JOLLY
12:45	PUMP 60'	PILATES	TABATA	PILATES	CIRCUIT TRAINING	
13:00			HEAT			
17:15		TRX		TRX		
17:30	ADDOME 30'	HEAT	ADDOME 30'		17:45 HEAT	
18:15	INTERVAL TRAINING			HEAT		
18:15	PUMP 60'	SLIM TOTAL BODY	FUNCTIONAL	STRONG POWER		
18:30	INDOOR CYCLING	HEAT	INDOOR CYCLING		18:45 TRX	
19:00		PILATES		PILATES		
19:15	TRX		REBOUND			
19:30	PILATES		STRETCHING		PILATES	
19:45		ATHLETIC TRAINING		YOGA		
20:15	HEAT		TRX CIRCUIT			

FUNZIONALE



CARDIO



BODY&MIND



TONO



newera
CENTRO FITNESS & THERMARIUM

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS CON L'UTILIZZO ANCHE DEL METODO YOGA E PILATES

ATTIVITÀ GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

