

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO
9:00-9:30	VERTEBRALE STRETCHING	10:30-11:15	PILATES	10:30-11:00	CIRCUITO	9:00-9:40	DOLCE	10:30-11:15	PILATES
13:00-13:30	CIRCUITO	13:00-13:45	TOTAL BODY	13:00-13:45	PILATES	12:00-12:30	TABATA	13:00-13:45	GAG
17:15-18:15	ZUMBA			17:15-18:15	ZUMBA			17:15-18:15	ZUMBA
18:30-19:00	CIRCUITO	18:30-19:00	TABATA	18:30-19:00	CIRCUITO	18:30-19:00	HIT	18:30-19:00	CIRCUITO

CIRCUITO

allenamento a 360°, vario, divertente ed efficace!

HIIT

è un insieme di esercizi per tutto il corpo, in cui si alternano fasi ad alta intensità ad altre di recupero attivo o passivo! Migliora con noi la resistenza, il tono muscolare e la tua agilità!

VERTEBRALE

il corso mix di esercizi di allungamento muscolare, postura e respirazione che utilizza i principi base del pilates e dello yoga!

