


www.crocerastadium.it		Planning Corsi Fitness				Stagione 2023/2024	
Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
07:15 / 08:00		TOTAL BODY			GAG		
08:30 / 09:15			VERTEBRALE	DOLCE			
09:30 / 10:15			DOLCE	VERTEBRALE			
10:30 / 11:30	CIRCUITO	PILATES			PILATES	CIRCUITO	
12:30 / 13:00	CIRCUITO	CIRCUITO	ADDOME	TABATA	TOTAL BODY		
13:00 / 13:30	PILATES		TABATA	ADDOME			
13:30 / 14:00		STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	CIRCUIT TRAINING	STRETCHING		
17:00 / 17:30	ZUMBA	DOLCE	ZUMBA	DOLCE	ZUMBA		
17:30 / 18:00		VERTEBRALE		VERTEBRALE			
18:00 / 18:30	GAG	CIRCUITO	GLAM DANCE	CIRCUITO	STEP		
18:30 / 19:00	CIRCUIT TRAINING	HIIT		HIIT			
 	<p>Orario Apertura Palestra : Lunedì a Venerdì 07:00 / 21:00, Sabato 09:00 / 17:00, Domenica 09:00 / 14:00 Tel. 010 8686677</p>						