

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO
9:00/ 9:30	DOLCE					9:00/ 9:30	DOLCE		
		10:30/ 11:00	PILATES	10:30/ 11:00	CIRCUITO			10:30/ 11:00	PILATES
13:00/ 13:30	CIRCUITO	13:00/ 13:30	HIIT	13:00/ 13:30	GAG	13:00/ 13:30	TABATA	13:00/ 13:30	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	HIIT	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!

## DOLCE

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

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche in qualsiasi momento.

Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.