



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		PILATES	CIRCUITO		PILATES	CIRCUITO	
12:30 / 13:00	ADDOME	CIRCUITO	CIRCUITO	TABATA	TOTAL BODY		
13:00 / 13:30	TABATA		PILATES	ADDOME			
13:30 / 14:00	CIRCUIT TRAINING	STRETCHING		CIRCUIT TRAINING	STRETCHING		
17:00 / 17:30	ZUMBA	DOLCE	ZUMBA	DOLCE	ZUMBA		
17:30 / 18:00		VERTEBRALE		VERTEBRALE			
18:00 / 18:30	GAG	CIRCUITO	STEP	CIRCUITO	GAG		
18:30 / 19:00	CIRCUIT TRAINING	HIIT		HIIT	CIRCUIT TRAINING		
		Orario Apertura Palestra : Lunedì a Venerdì 07:00 / 21:00, Sabato 09:00 / 17:00, Domenica 09:00 / 14:00 Tel. 010 8686677					
