STAGIONE 26/27

ORARIO **FITNESS**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	8.30 9.00 POSTURALE	8.45 9.30 DOLCE & VERTEBRALE			
9.30 10.15 DOLCE	9.00 9.30 POSTURALE		9.30 10.00 DOLCE		
10.15 11.00 VERTEBRALE	9.30 10.00 TABATA		10.00 10.30 VERTEBRALE	10.30 11.30 PILATES	10.30 11.30 CIRCUIT TRAINING
	10.00 10.30 CIRCUITO				
	10.30 11.30 PILATES				
12.30 13.00 DOLCE	12.30 13.00 CIRCUITO	12.30 13.00 CRUNCH CARDIO	12.30 13.00 DOLCE		
13.00 13.30 FUNZIONALE	13.00 13.30 PILATES	13.00 13.30 TABATA	13.00 13.30 FUNZIONALE	13.00 13.45 TOTALBODY	
13.30 14.00 FUNZIONALE	13.30 14.00 STRETCHING	13.30 14.00 STRETCHING	13.30 14.00 FUNZIONALE	13.45 14.30 STRETCHING	
17.15 17.30 ZUMBA	17.00 17.30 DOLCE	17.15 17.30 ZUMBA	17.00 17.30 DOLCE	17.15 17.30 ZUMBA	
17.30 18.15 ZUMBA	17.30 18.00 VERTEBRALE	17.30 18.15 ZUMBA	17.30 18.00 VERTEBRALE	17.30 18.15 ZUMBA	
18.15 18.30 CIRCUIT TRAINING	18.00 18.30 TOTALBODY	18.15 18.30 VERTEBRALE + DOLCE	18.00 18.30 TOTALBODY	18.15 18.30 CIRCUIT TRAINING	
18.30 19.00 CIRCUIT TRAINING	18.30 19.00 TOTALBODY	18.00 19.00 VERTEBRALE + DOLCE	18.30 19.00 TOTALBODY	18.30 19.00 CIRCUIT TRAINING	

ORARIO SALA: Lun - Ven 7-20.30 Sab 9-17 Dom 9-14

S.S.D.R.L.
CROCERA STADIUM
UN MONDO DI SPORT