

STAGIONE 2021/2022

## CORSI SALA FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
GINNASTICA DOLCE 10,00 – 10,45	FITNESS MUSICALE (*) 10,00 – 10,45	PILATES 10,00 – 10,45	GINNASTICA DOLCE 10,00 – 10,45	FITNESS MUSICALE (*) 10,00 – 10,45	A ROTAZIONE (*) 10,00 – 10,45
	CIRCUIT TRAINING (*) 12,15 – 13,00		TABATA (*) 12,15 – 13,00		
ABS & TONE (*) 18,30 – 19,15	OMNIA FUNZIONALE 18,30 – 19,15	ABS & TONE (*) 18,30 – 19,15	OMNIA FUNZIONALE 18,30 – 19,15	PILATES 18,30 – 19,15	
UPPER BODY (*) 19,15 – 20,00	PILATES 19,15 – 20,00	GAG (*) 19,15 – 20,00	STEP TONE (*) 19,15 – 20,00	TOTAL BODY (*) 19,15 – 20,00	
FIT BOXE (*) 20,00 – 20,45	TOTAL BODY (*) 20,00 – 20,45	H.I.I.T. (*) 20,00 – 20,45	UPPER BODY (*) 20,00 – 20,45	GAG (*) 20,00 – 20,45	

(\*) **CORSI LIBERI:** compresi negli ABB. ALL INCLUSIVE oppure acquistabile ingresso singolo oppure con ABB. TUTTO FITNESS oppure con ABB. SOLO CORSI ALL INCLUSIVE