

GIOVEDI

27

DICEMBRE

FS

SG

ginnastica Posturale

GINNASTICA FUNZIONALE

9³⁰

10³⁰

12⁰⁰

13¹⁵

14¹⁵

fitness GAG

OPEN
10.30 - 13.00

BODY FOCUS

CALISTHENIC WORKOUT

OPEN
20.00 - 21.30

fitness Walk

fitness GymBoxe

18³⁰

19³⁰

20³⁰

VENERDI

28

DICEMBRE

FS

SG

Ginnastica per tutti

OPEN
11.30 - 13.00

Fit30

Fit30

Fit30

OPEN
14.30 - 17.00

BODY FOCUS

CALISTHENIC WORKOUT

ginnastica Yoga Posturale

ginnastica con tecniche del Pilates

VENERDI

28

DICEMBRE

FS

SG

Ginnastica per tutti

OPEN
11.30 - 13.00

Fit30

Fit30

Fit30

OPEN
14.30 - 17.00

BODY FOCUS

CALISTHENIC WORKOUT

ginnastica Yoga Posturale

ginnastica con tecniche del Pilates

MERCOLEDI

2

GENNAIO

FS

SG

Ginnastica per tutti

OPEN
11.30 - 13.00

Fit30

Fit30

Fit30

CIRCUIT TRAINING

CALISTHENIC WORKOUT

fitness ToneUp

fitness SuperJump

OPEN
19.00 - 20.30

MERCOLEDI

2

GENNAIO

FS

SG

Ginnastica per tutti

OPEN
11.30 - 13.00

Fit30

Fit30

Fit30

CIRCUIT TRAINING

CALISTHENIC WORKOUT

fitness ToneUp

fitness SuperJump

OPEN
19.00 - 20.30

GIOVEDI

3

GENNAIO

FS

SG

ginnastica con tecniche dello Yoga

GINNASTICA FUNZIONALE

OPEN
10.30 - 14.30

BODY FOCUS

CALISTHENIC WORKOUT

OPEN
20.00 - 21.30

fitness GymBoxe

fitness Walk

GIOVEDI

3

GENNAIO

FS

SG

ginnastica con tecniche dello Yoga

GINNASTICA FUNZIONALE

OPEN
10.30 - 14.30

BODY FOCUS

CALISTHENIC WORKOUT

OPEN
20.00 - 21.30

fitness GymBoxe

fitness Walk

VENERDI

4

GENNAIO

FS

SG

ginnastica con tecniche del Pilates

Ginnastica per tutti

OPEN
11.30 - 13.00

Fit30

Fit30

Fit30

OPEN
14.30 - 17.00

BODY FOCUS

CALISTHENIC WORKOUT

ginnastica Yoga Posturale

ginnastica con tecniche del Pilates

9³⁰

10³⁰

11³⁰

13¹⁵

13³⁰

14⁰⁰

14³⁰

17⁰⁰

18⁰⁰

19⁰⁰

20⁰⁰