

# Corsi fitness INDOOR in programma dal 4/10/21 al 31/07/22

Prenotazione obbligatoria dei corsi di WALK -TRX - JUMP  
 Prenotazioni effettuabili sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	
07:30				FAST & FURIO Marco G 30'									FAST & FURIO Marco G 30'						07:30
08:00			GYM DOLCE Tiziana									GYM DOLCE Tiziana				POSTURAL Marco G			08:00
09:00			TONE Tiziana	TONE UP Antonella				GYM DOLCE Antonella				TONE Tiziana		YOGA PILATES Antonella	GAG Marco G				09:00
10:00			GAG Tiziana	WALK Antonella				TONE Antonella				PILATES Tiziana			GYM DOLCE Antonella			POSTURAL Marco G	10:00
11:00			PILATES Tiziana					PILATES Antonella		JUMP + WALK Tiziana					CIRCUIT TRAINING Antonella			GAG A GOGO Marco G	11:00
11:30																YOGA Betty 90'			11:30
12:00																FUSION Marco G			12:00
13:00						FAT BURNING Francesca						PILATES Tiziana							13:00
16:00																			16:00
17:00			ATHLETIC TRAINING Giulia					TRX Giulia		JUMP Marco G				FLEXABILITY Giulia					17:00
18:00		FLEXABILITY Giulia	GAG A GOGO Marco G		TRX Marco M	PUMP Antonella		PILATES Antonella	CIRCUIT TRAINING Giulia		TRX Marco M	POSTURAL Marco G		PILATES Denise	TOTAL BODY Giulia				18:00
19:00	BAT Giulia	POSTURAL YOGA Marco G	WIP Marco M 120'		CORE Marco M	YOGA PILATES Antonella	FAT BURNING Antonella	YOGA Swami	STEP Giulia	WALK Marco G		WIP Marco M 120'	TABATA Giulia		ZUMBA Denise				19:00
20:00						FITBOXE Marco M													20:00

## workOUTdoor

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
18:30 - 20:00		GLUTEI ON FIRE Giulia		PDT Paolo		SIN MIEDO Yojan
						18:30 - 20:00

## Gymfloor Indoor

Allenati in sicurezza nella gymfloor indoor attrezzata con l'assistenza dei nostri trainer. Accesso libero in gymfloor, Orari e istruttori potrebbero subire variazioni.

Orari in vigore dal 04/10/21 al 31/07/22

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO E DOMENICA	
07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	07.30 - 21.30	10.00 - 18.00	#####

Orari in vigore dal 01/08/22 al 04/09/22

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO E DOMENICA	
09.00 - 21.00	09.00 - 21.00	09.00 - 21.00	09.00 - 21.00	09.00 - 21.00		#####