

Fitness SISPORT MIRAFIORI

	lunedì			martedì			mercoledì			giovedì			venerdì			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 30' marco g						FAST&FURIO 30' marco g									07:30
08:00						POSTURAL marco g						POSTURAL PILATES marco a							08:00
08:30								GYMDOLCE antonella							GYMDOLCE yojan				08:30
09:00			TONE UP marco g		POSTURAL marco g	GYMDOLCE paolo				TRX# 45' paolo		POSTURAL PILATES marco a							09:00
09:15																	TRX# 45'marco g		09:15
09:30		YOGA# Salyananda Yoga swami					PILATES antonella	TONE tiziana							TONE tiziana				09:30
10:00			POSTURAL GYM marco g		POSTURAL YOGA marco a	GAG paolo				FITCIRCUIT marco g		GYMDOLCE paolo						POSTURAL marco g	10:00
10:30								TONE tiziana					FATBURNING tiziana		GYMDOLCE yojan				10:30
11:00			GYMDOLCE antonella			ZUMBA@ denise												GAGAGOGO marco g	11:00
11:30								SLIDE tiziana					PILATES tiziana					YOGA# Hata Yoga 75' elisa	11:30
12:00																FUSION marco g			12:00
13:00	FATBURNING paolo			FUSION fabio					GAG tiziana		TRX# 45' paolo		FATBURNING giulia						13:00
15:30		TRX# paolo					EXTREME fabio								FATBURNING paolo				15:30
16:00										YOGA# Salyananda Yoga swami									16:00
16:30			GAG paolo			PILATES antonella						POSTURAL PILATES marco a			ABDPOWER paolo				16:30
17:00	FUSION marco g				TRX# 45'marco g		POSTURAL marco g				TRX# 45' giulia				TABATA TRAINING giulia				17:00
17:30						GAG antonella						STRETCH marco g							17:30
18:00	WALK# paolo	POSTURAL marco g	ABDPOWER 30' marco m	CARDIO TRAINING marco a	TRX# 45' marco m		WALK# fabio	PILATES antonella	GAGAGOGO marco g	ATHLETIC TRAINING aiulia	POSTURAL marco g	GAG marco m	SUPERJUMP 30' fabio		TOTALBODY giulia				18:00
18:30			STEP&TONE marco m			PUMP antonella							EXTREME fabio						18:30
18:45					CORE STABILITY 45' marco m									TRX# 45' yojan					18:45
19:00	FATBURNING marco g	PILATES paolo		WALK# marco g			JUMP# fabio	POWERYOGA marco g	TONE UP antonella	WALK# marco g	FREEBODY giulia	WIPbeginners 120' marco m			ZUMBA@ denise				19:00
19:30			WIPadance 120' marco m		TRX# 45' gennaro	FITBOXE marco m								POSTURAL fabio					19:30
20:00		TRX# paolo					FATBURNING samuel				TRX# 45'marco g								20:00
20:15					YOGA# Hata Yoga 75' elisa														20:00

Le lezioni di Yoga, Jump, TRX e Walk devono essere prenotate (frequenza massima 3 lezioni a settimana, 2 per il TRX). E' richiesta la disdetta in caso di impossibilità a frequentare la lezione prenotata. Attenzione: la mancata disdetta comporterà il blocco alle prenotazioni e alle lezioni per una settimana.

GYM FLOOR

dal LUNEDÌ al VENERDÌ 7.30 - 22.00 SABATO e DOMENICA 10.00 - 18.00

011-9068611

sisport@fcagroup.com

sisport.spa

www.sisport.life