

# STEVEN - FOCUS CLASS Dal 21/10/2019 Al 15/12/2019

	11.00 (15')	11.30 (30')	13.15 (45')	14.00 (15')	17.00 (30')	18.00 (30')	18.15 (30')	18.45 (15')	19.15 (30')	19.45 (15')
<b>LUN</b>	ADD	PANCAFIT*	FUNZIONALE E STRETCHING	ADD			FUNZIONALE	ADD		ADD
<b>MAR</b>	ADD					PANCAFIT*				ADD
<b>MER</b>	ADD		FUNZIONALE E STRETCHING	ADD			FUNZIONALE	ADD	FUNZIONALE	ADD
<b>GIO</b>	ADD					PANCAFIT*				ADD
<b>VEN</b>	ADD	PANCAFIT*	FUNZIONALE E STRETCHING	ADD	PANCAFIT*			ADD		ADD

\*LE FOCUS CLASS DI PANCAFIT VENGONO SVOLTE IN SALA DOLCE AL PIANO SUPERIORE

## BENEFICI

**ADDOMINALI:** Tonifica l'addome, migliora la postura, limita il carico sulla schiena.

**PANCAFIT:** Riduce le tensioni muscolari e ne migliora l'elasticità, previene il mal di schiena.

**FUNZIONALE:** circuito di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi

**PER OFFRIRE UN MIGLIOR SERVIZIO LE FOCUS POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI IN QUALSIASI MOMENTO A DISCREZIONE DELLA DIREZIONE**