

STEVEN-FOCUS CLASS Dal 9/12/2019

	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')
LUN	ADD	PANCAFIT *	FUNZIONALE E STRETCHING	ADD			FUNZIONALE	ADD		ADD
MAR	ADD					PANCAFIT*				ADD
MER	ADD		FUNZIONALE E STRETCHING	ADD			FUNZIONALE	ADD	FUNZIONALE	ADD
GIO	ADD					PANCAFIT*				
VEN	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