



\* Gli orari possono subire variazioni

\*\* I corsi di Spin e Group Cycling richiedono prenotazione

## CORSI DI GRUPPO TERRA - GARDEN DAL 28/06/2021 - STEVEN DAL 29/06/2021

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN
<b>09:00</b>	<b>Pump</b> 09:00 - 09:50		<b>Yoga</b> 09:00 - 09:50		<b>Total Body</b> 09:00 - 09:50				<b>Gin. Generale</b> 09:00 - 09:50	
<b>10:00</b>	<b>Tonificazione</b> 10:00 - 10:50				<b>Pilates</b> 10:00 - 10:50		<b>Yoga</b> 10:00 - 10:50			
<b>13:00</b>	<b>Pilates</b> 13:00 - 13:50	<b>Spin</b> 13:00 - 13:50			<b>Pump</b> 13:00 - 13:50	<b>Tonificazione</b> 13:00 - 13:50			<b>Funzionale</b> 13:00 - 13:50	
<b>18:00</b>				<b>GAG</b> 18:00 - 18:50		<b>Yoga</b> 18:00 - 18:50		<b>Yoga</b> 18:00 - 18:50		<b>Spin</b> 18:00 - 18:50
<b>18:15</b>		<b>Kettlebell</b> 18:15 - 19:05								
<b>18:45</b>									<b>Allenamento Alta Intensità</b> 18:45 - 19:35	
<b>19:00</b>	<b>Tonificazione</b> 19:00 - 19:50	<b>Spin</b> 19:00 - 19:50	<b>Funzionale</b> 19:00 - 19:50	<b>Total Body</b> 19:00 - 19:50	<b>Tonificazione</b> 19:00 - 19:50	<b>Spin</b> 19:00 - 19:50	<b>Pilates</b> 19:00 - 19:50	<b>Total Body</b> 19:00 - 19:50		<b>Funzionale</b> 19:00 - 19:50
<b>19:15</b>		<b>Yoga</b> 19:15 - 20:05				<b>Funzionale</b> 19:00 - 19:50				