



* Queste lezioni sono a prenotazione obbligatoria. Gli orari, la durata e le sedi delle lezioni possono subire variazioni a discrezione della direzione ed eventuali DPCM.

Sala Rosa: 30 posti; **Sala Olos:** 14 posti; **Sala Rumba:** 20 posti (attività dinamica) e 25 posti (attività statica); **Sala Spin:** 27 posti;

GARDEN & STEVEN - PALINSESTO CORSI FITNESS TERRA - DAL 11/10/2021

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN
8:30 GIN. DINAMICA Sala Rumba	05:30 - 08:45 PERSONAL GYM Sala Olos			8:30 GIN. DINAMICA Sala Rumba	05:30 - 09:00 PERSONAL GYM Sala Olos			8:30 GIN. DINAMICA Sala Rumba	05:30 - 09:00 PERSONAL GYM Sala Olos		
09:30 TOTAL BODY Sala Rumba		09:00 PUSH Sala Rumba	9:00 GIN. DOLCE Sala Rosa	09:30 TOTAL BODY Sala Rumba	09:00 PILOGA Sala Rosa		9:00 GIN. DOLCE Sala Rosa	09:30 TOTAL BODY Sala Rumba	09:00 YOGA Sala Rosa		9:00 POWER DEFINITION Sala Rosa
10:00 SPIN * Sala Spin	10:00 TOTAL BODY Sala Rosa	10:00 PILATES Sala Rumba	10:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa	10:00 SPIN * Sala Spin		10:00 YOGA Sala Rumba	10:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa		10:00 PILATES Sala Rosa	10:00 PILATES Sala Rumba	
10:15 - 10:45 BR + ADD Sala Fitness		10:15 - 10:45 ADD + GAMBE Sala Fitness		11:15 - 11:45 PETTO + ADD Sala Fitness		10:15 - 10:45 ADD + GLUTEI Sala Fitness		10:15 - 10:45 BR + GAMBE Sala Fitness			
13:00 SPIN * Sala Spin		12:45 - 13:15 ADD + GAMBE Sala Fitness	13:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa	12:15 - 12:45 PETTO + ADD Sala Fitness				12:30 - 13:00 BR + GAMBE Sala Fitness			
13:00 YOGA Sala Rumba	13:00 PUSH Sala Rosa	13:00 PILATES Sala Rumba	13:00 - 13:30 ADD + GAMBE Sala Fitness	13:00 GROUP CYCLING * Sala Spin	13:00 PILATES Sala Rosa	13:00 PILATES Sala Spin	13:00 TONIFICAZIONE Sala Rosa	13:00 SPIN * Sala Spin			
				13:00 TOTAL BODY Sala Rumba		13:15 - 13:45 ADD + GLUTEI Sala Fitness					
	15:30 - 17:30 PERSONAL GYM Sala Olos	16:00 - 16:30 ADD + GAMBE Sala Fitness	16:30 - 19:30 PERSONAL GYM Sala Olos	16:30 - 17:00 PETTO + ADD Sala Fitness		16:00 - 16:30 ADD + GLUTEI Sala Fitness	16:30 - 19:30 PERSONAL GYM Sala Olos				
16:00 - 16:30 BR + ADD Sala Fitness		17:00 YOGA Sala Rumba				17:00 YOGA Sala Rumba					
17:00 PILATES Sala Rumba		17:15 - 17:45 ADD + GAMBE Sala Fitness			17:15 - 17:45 PETTO + ADD Sala Fitness	17:30 - 18:00 ADD + GLUTEI Sala Fitness			17:15 - 17:45 BR + GAMBE Sala Fitness		
17:15 - 17:45 BR + ADD Sala Fitness	17:15 - 17:45 BR + ADD Sala Fitness	18:15 TOTAL BODY Sala Rumba		18:15 - 18:45 PETTO + ADD Sala Fitness				18:00 GROUP CYCLING* Sala Spin			
18:15 KETTLEBELL Sala Rumba		18:15 - 18:45 ADD + GAMBE Sala Fitness		18:15 TONIFICAZIONE Sala Rumba		18:15 FIT BOXE Sala Rumba					
18:30 GROUP CYCLING * Sala Spin	18:30 PIL/YOGA FUSION Sala Rosa		18:20 TRAINING + U18 Sala Rosa	18:30 CICLEX * Sala Spin	18:30 YOGA FUSION Sala Rosa			18:30 ALTA INTENSITA' Sala Rumba	18:20 TONIFICAZIONE Sala Rosa		
19:00 - 19:30 BR + ADD Sala Fitness											
19:15 MILITARY CAMP Sala Rumba		19:15 PUSH Sala Rumba	19:20 PILATES Sala Rosa	19:15 MILITARY CAMP Sala Rumba		19:15 PUSH Sala Rumba	19:20 PILATES Sala Rosa		19:20 STEP Sala Rosa		
19:30 GROUP CYCLING * Sala Spin	19:30 STEP Sala Rosa			19:30 GROUP CYCLING * Sala Spin	19:30 STEP Sala Rosa						
				20:15 PUSH Sala Rumba							