



## GARDEN & STEVEN - PALINSESTO CORSI FITNESS TERRA - DAL 18/07/2022

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN
8:30 <b>GIN. DINAMICA</b> Sala Rumba	05:30 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos			8:30 <b>GIN. DINAMICA</b> Sala Rumba	05:30 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos			8:30 <b>GIN. DINAMICA</b> Sala Rumba	05:30 - 09:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos
09:30 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rumba			9:00 <b>YOGA</b> Sala Rosa	09:30 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rumba			9:00 <b>YOGA</b> Sala Rosa	09:30 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rumba	
	10:00 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rosa		10:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa				10:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rosa		
10:15 - 10:45 <b>BR + ADD</b> Sala Fitness				11:15 - 11:45 <b>PETTO + ADD</b> Sala Fitness				10:15 - 10:45 <b>BR + GAMBE</b> Sala Fitness	
				12:15 - 12:45 <b>PETTO + ADD</b> Sala Fitness					13:00 <b>GROUP CYCLING</b> Sala Rosa
	13:00 <b>SPIN</b> Sala Spin		13:00 - 14:00 <b>30' CUORE</b> <b>30' TONO</b> Parco del Garden		13:00 <b>PILATES</b> Sala Rosa		13:00 - 14:00 <b>30' CUORE</b> <b>30' TONO</b> Parco del Garden	13:00 - 14:00 <b>PUSH</b> Sala Rumba	13:00 - 14:00 <b>PILOGA</b> Sala Olos
	16:00 - 18:00 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos		16:30 - 19:30 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos				16:30 - 19:30 <b>PERSONAL GYM</b> Sala Olos		
	17:15 - 17:45 <b>BR + ADD</b> Sala Fitness								17:15 - 17:45 <b>BR + GAMBE</b> Sala Fitness
		18:15 <b>TOTAL BODY</b> Sala Rumba		18:15 - 18:45 <b>PETTO + ADD</b> Sala Fitness					18:00 <b>GROUP CYCLING</b> Sala Rosa
		18:15 - 18:45 <b>ADD + GAMBE</b> Sala Fitness			18:30 <b>CICLEX</b> Sala Rosa	18:15 <b>PUSH</b> Sala Rumba			
	18:30 <b>PIL/YOGA FUSION</b> Sala Olos		18:15 - 19:15 <b>30' TONO</b> <b>30' ACQUA</b> Parco del Garden		18:30 <b>YOGA</b> Sala Olos		18:15 - 19:15 <b>30' TONO</b> <b>30' ACQUA</b> Parco del Garden	18:30 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rumba	18:20 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Olos
19:00 - 19:30 <b>KETTLEBELL</b> Sala Fitness	18:30 <b>GROUP CYCLING</b> Sala Rosa			19:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Sala Rumba	19:00 - 20:30 <b>30' CUORE</b> <b>30' TONO</b> <b>30' MENTE</b> Parco del Garden				
19:00 - 19:30 <b>BR + ADD</b> Sala Fitness	19:30 <b>GROUP CYCLING</b> Sala Rosa	19:15 <b>PUSH</b> Sala Rumba	19:20 <b>PILATES</b> Sala Rosa		19:30 <b>GROUP CYCLING</b> Sala Rosa	19:15 <b>FIT BOXE</b> Sala Rumba	19:20 <b>PILATES</b> Sala Rosa		19:20 <b>STEP</b> Sala Rosa
	19:30 <b>STEP</b> Sala Olos				19:30 <b>STEP</b> Sala Olos				

**LE LEZIONI E GLI ISTRUTTORI POSSONO ESSERE CAMBIATI DALLA DIREZIONE IN OGNI MOMENTO A SECONDA DELLE ESIGENZE**