

# PROGRAMMA FITNESS

Stagione Sportiva 2017 - 2018



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
MATTINA	08.30 - 09.20 PILATES		08.30 - 09.20 POSTURALE		08.30 - 09.20 POSTURALE		
MATTINA	09.30 - 10.20 STEP TONIC	09.30 - 10.20 FUNZIONALE	09.30 - 10.20 PILATES	09.30 - 10.20 POSTURALE	09.30 - 10.20 PILATES	09.00 - 09.50 POSTURALE	
MATTINA	10.30 - 11.20 POSTURALE	10.30 - 11.20 FLEX & TONE	10.30 - 11.20 GAG	10.30 - 11.20 TONIKILLER	10.30 - 11.20 FUNZIONALE	10.00 - 10.50 ZUMBA	
PAUSA PRANZO	12.45 - 13.35 YOGA DINAMIC	13.00 - 13.50 WALKING	12.30 - 13.20 SPINNING	13.00 - 13.50 ZUMBA MIX	12.45 - 13.35 YOGA FLEX	11.00 - 11.50 FITBOXE	
PAUSA PRANZO			13.30 - 14.20 YOGA				
POMERIGGIO	16.00 - 16.50 MOBILITY			16.00 - 16.50 MOBILITY			
POMERIGGIO	17.00 - 17.50 ENERGY PILATES	17.00 - 17.50 TONIKILLER	17.00 - 17.50 POSTURALE	17.00 - 17.50 ENERGY PILATES	17.00 - 17.50 STEP DANCE		
POMERIGGIO	18.00 - 18.50 ZUMBA	18.00 - 18.50 CIRCUIT TRAINING	18.00 - 18.50 ZUMBA	18.00 - 18.50 STEP PLUS	18.00 - 18.50 TONIKILLER		
SERA	19.10 - 20.00 SPINNING	19.00 - 19.50 STEP DANCE	19.00 - 19.50 STEP & TONE	19.05 - 19.55 JUMP & TONE	19.10 - 20.00 WALKING		
SERA	20.10 - 21.00 PILATES	20.10 - 21.00 FITBOXE	20.10 - 21.00 WALKING	20.10 - 21.00 YOGA DINAMIC			
CROSS TRAINING	19.30		20.30		12.30		
MUSCLE & CARDIO AREA	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00	08.00 - 20.00	08.30 - 18.00	08.30 - 13.00
WELLNESS AREA	08.30 - 21.00	08.30 - 21.00	08.30 - 21.00	08.30 - 21.00	08.30 - 21.00	08.30 - 19.30	08.30 - 19.30

PISCINE LE GRAZIE

Uso dell'asciugamano obbligatorio in tutte le aree.

Prenotazione obbligatoria per tutte le lezioni.



Clicca mi piace su Piscine Le Grazie

[WWW.PISCINELEGRAZIE.IT](http://WWW.PISCINELEGRAZIE.IT)

seguici su twitter @sistemisport

