



emotion
emozione del fitness

PLANNING

Ricordiamo che il numero minimo di partecipanti per l'attivazione del corso è di **3 persone** e che la **prenotazione** è obbligatoria per motivi organizzativi: qualora il corso non venisse effettuato o sostituito saranno debitamente avvisate le persone iscritte al corso in oggetto.

GENNAIO 2021



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

PILATES

9:30 - 10:15

PANCAFIT

10:15 - 11:00

SOFT-MOTION

9:15 - 10:00

CHALLENGE RIDE

10:15 - 11:15

PILATES

9:30 - 10:15

TRX

10:30 - 11:30

BODY PUMP

10:00 - 11:00

INTERVAL TRAINING

12:45 - 13:45

A.P.

12:45 - 13:45

YOGA

10:45 - 12:00

BODY PUMP

13:00 - 14:00

CYCLING

12:45 - 13:45



CORSI POSTURALI

PANCAFIT

14:30 - 15:15

POSTURALE

15:15 - 16:00

PANCAFIT

16:00 - 16:45

POWER YOGA

17:30 - 18:30

CALISTHENICS

18:00 - 19:00

POWER YOGA

17:30 - 18:30

CALISTHENICS

18:00 - 19:00

PANCAFIT

14:30 - 15:15

POSTURALE

15:15 - 16:00

PANCAFIT

16:00 - 16:45



SPORT DI
COMBATTIMENTO



CORSI FITNESS

JUDO

16:45 - 20:30

ATTACK

18:15 - 19:15

CYCLING

19:30 - 20:30

BOXE

18:30 - 20:30

BODY PUMP

18:30 - 19:30

JUDO

17:00 - 20:30

BODY COMBAT

19:30 - 20:30

STEP TONE

18:15 - 19:15

BOXE

18:30 - 20:30

CYCLING

19:15 - 20:15

JUDO

16:45 - 20:30

BODY PUMP

18:30 - 19:30

BOXE

agonisti
18:30 - 20:30

GRITT

18:30 - 19:00

JUDO

17:00 - 20:30

BOXE

18:30 - 20:30



CORSI EXTRA EMOTION