

CENTRO FITNESS - PALINSESTO CORSI #OUTDOOR

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

09:30 - 10:30
FREE GYM

10:00 - 11:00
PAULINA
HATHA YOGA

09:30 - 10:30
FREE GYM

10:00 - 11:00
PAULINA
HATHA YOGA

09:30 - 10:30
FREE GYM

11:00 - 12:00
STEFANO
CAM.SPORTIVA

11:00 - 12:00
LUCIA
CORPO LIBERO

11:00 - 12:00
STEFANO
POST. STRETCH

11:00 - 12:00
LUCIA
CORPO LIBERO

11:00 - 12:00
STEFANO
CAM. SPORTIVA

11:00 - 12:00
LUCIA
C.SO DI CORSA

12:00 - 12:45
STEFANO
TOTAL BODY

12:00 - 12:55
PAULINA
HATHA YOGA

12:00 - 12:45
STEFANO
TOTAL BODY

12:00 - 12:45
STEFANO
CIRC.TRAINING

13:00 - 17:00
CIRCOLO CHIUSO

18:00 - 19:00
PAULINA
ADV. YOGA

18:30 - 19:30
LUCIA
C.SO DI CORSA

18:00 - 19:00
PAULINA
ADV. YOGA

18:30 - 19:30
STEFANO
C.SO DI CORSA

18:00 - 19:00
PAULINA
ADV. YOGA

19:00 - 20:00
ANDREA
GYM & FIELD

19:00 - 20:00
STEFANO
POST. CARDIO

19:00 - 20:00
ANDREA
GYM & FIELD

19:00 - 20:00
ANDREA
GYM & FIELD

20:00 - 21:00
FREE GYM

20:30 - 22:00
FREE GYM

20:30 - 22:00
FREE GYM

-  CORSI ORDINARI
-  FREE GYM
-  CORSI CON ABB.TO SPECIFICO
-  CORSI A PRENOTAZIONE

I CORSI CON FREQUENZA INFERIORE A 6 PARTECIPANTI POTRANNO ESSERE SOSPESI

DISPENDIO ENERGETICO DELLE NOSTRE ATTIVITA'

 CORSO A BASSA INTENSITA'
150-300 KCAL DISPENDIO ENERGETICO

 CORSO A MEDIA INTENSITA'
250-400 KCAL DISPENDIO ENERGETICO

 CORSO AD ALTA INTENSITA'
300 - 500 KCAL DISPENDIO ENERGETICO

 CORSO A M.ALTA INTENSITA'
400- 800 KCAL DISPENDIO ENERGETICO