

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

11:00 - 12:00

ANDREA
C.SPORTIVA

13:00 - 17:00
CIRCOLO CHIUSO

18:00 - 19:00

PAULINA
ADV. YOGA

18:00 - 19:00

PAULINA
ADV. YOGA

19:00 - 20:00

ANDREA
GYM & FIELD

19:00 - 20:00

ANDREA
POST. CARDIO

19:00 - 20:00

ANDREA
GYM & FIELD

19:00 - 20:00

ANDREA
POST. CARDIO

20:00 - 21:00

FREE GYM

20:30 - 22:00

FREE GYM

ASSI
Giglio Rosso

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

DISPENDIO ENERGETICO DELLE
NOSTRE ATTIVITA'

 CORSO A BASSA INTENSITA'
160-300 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

I CORSI CON FREQUENZA
INFERIORE A 6 PARTECIPANTI
POTRANNO ESSERE SOSPESI