

**LUNEDI**

**MARTEDI**

**MERCOLEDI**

**GIOVEDI**

**VENERDI**

**SABATO**

10:30 - 11:30  
STEFANO  
CAM.SPORTIVA

10:30 - 11:30  
STEFANO  
CORPO LIBERO

10:30 - 11:30  
STEFANO  
POST. STRETCH

10:30 - 11:30  
STEFANO  
CORPO LIBERO

10:30 - 11:30  
STEFANO  
CAM.SPORTIVA

12:00 - 12:45  
STEFANO  
TOTAL BODY

12:00 - 12:45  
STEFANO  
TOTAL BODY

12:00 - 12:45  
STEFANO  
CIRC.TRAINING

13:00 - 17:00  
CHIUSO

13:00 - 17:00  
CHIUSO

13:00 - 17:00  
CHIUSO

13:00 - 17:00  
CHIUSO

13:00 - 17:00  
CHIUSO

**CHIUSO**



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  
STEFANO  
POST. CARDIO

19:00 - 20:00  
ANDREA  
GYM & FIELD

20:00 - 21:00  
ANDREA  
DEC.TRAINING

20:00 - 21:00  
ANDREA  
DEC.TRAINING

 CORSI ORDINARI  
 CORSI CON ABB.TO SPECIFICO  
**TUTTI I CORSI SONO SU 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