

# Sala Sole

# Primo Piano

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso
<b>MATTINA</b>											
9.30 10.15	INTERVAL TRAINING	9.30 10.30	BODY TONIC	9.30 10.15	G.A.G	9.30 10.15	ZUMBA FITNESS	9.30 10.15	EASY CROSSFIT		
10.15 11.00	G.A.G			10.15 11.00	BODY SCULPTURE	10.15 11.00	ZUMBA FITNESS	10.15 11.00	*SUPER JUMP	10.30 11.30	STRETCHING AND TONE
12.30 13.15	G.A.G	12.45 13.30	ZUMBA FITNESS	12.45 13.30	PILATES	12.45 13.30	INTERVAL TRAINING	12.30 13.15	*SUPER JUMP		
13.15 14.00	INTERVAL TRAINING						ABDOMINAL AND STRETCHING	13.15 14.00	EASY CROSSFIT		
<b>POMERIGGIO</b>											
15.00 16.00	ANTALGICA	14.30 15.30	G.A.G	15.30 16.30	G.A.S	14.30 15.30	STRETCHING AND TONE	15.00 15.40	ANTALGICA		
16.30 17.30	BODY SCULPTURE	16.00 17.00	DANCE AND TONE	16.30 17.30	STRETCHING POSTURALE	16.00 17.00	ZUMBA FITNESS	15.40 16.20	CORPO LIBERO	15.00 16.00	BODY TONIC
								16.20 17.00	G.A.G		
18.15 19.00	G.A.G	18.30 19.15	STEP	18.30 19.15	G.A.S	18.30 19.15	*SUPER JUMP	18.30 19.20	G.A.S		
19.00 19.45	TOTAL BODY	19.15 20.00	*SUPER JUMP	19.15 20.00	CARDIO GLUTEOS	19.15 20.00	FUNCTIONAL TONE	19.20 20.10	ZUMBA FITNESS		
19.45 20.45	ZUMBA FITNESS	20.00 20.50	FUNCTIONAL FITBOXE	20.00 20.50	ZUMBA FITNESS	20.00 20.50	FUNCTIONAL FITBOXE	20.10 21.00	BODY SCULPTURE		
		21.15 22.15	LATINO AMERICANO	21.00 22.00	TAEKWONDO & KICK BOXING			21.00 22.00	TAEKWONDO & KICK BOXING	10.30 11.30	TOTAL BODY
<b>Domenica</b>											

## INTENSITÀ CORSI

	bassa intensità
	medio-bassa intensità
	medio-alta intensità
	alta intensità

TUTTI I CORSI SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO



## INTENSITÀ CORSI

Rispetta l'orario di inizio delle lezioni \_ Porta con te un asciugamano \_ Chiedi consiglio all'insegnate per qualsiasi tua esigenza \_ Iniziate il Vostro programma di allenamento con corsi di intensità medio-bassa e successivamente passate a corsi con intensità più alta.