



# ORARIO CORSI DEFINITIVO

VALIDO DAL 9 OTTOBRE 2023 - APERTURA DOMENICALE DALL'8 OTTOBRE

PER TUTTI I CORSI E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP MOOPLAN

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA BLU	SALA VERDE	SALA BLU	SALA VERDE	SALA BLU	SALA VERDE	SALA BLU	SALA VERDE	SALA BLU	SALA VERDE	SALA BLU	SALA VERDE
	ORE 9:30 POWER YOGA		ORE 9:30 TRX		ORE 9:30 POWER YOGA		ORE 9:30 TRX		ORE 9:30 PILATES		ORE 9:30 PILATES
	ORE 10:15 PILATES		ORE 10:15 WBS		ORE 10:15 TOTAL BODY		ORE 10:15 WBS		ORE 10:15 TOTAL BODY		ORE 10:15 TRX
ORE 11:00 HEAT				ORE 11:00 HEAT BASE							ORE 11:00 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL
	ORE 12:45 TOTAL BODY		ORE 12:45 FREESTYLER	ORE 12:45 HEAT/SPINNING			ORE 12:45 TRX	ORE 12:45 HEAT/SPINNING	ORE 12:45 PILATES		
	ORE 17:15 PUMP		ORE 17:00 TRX		ORE 17:15 GAG		ORE 17:00 TRX				
		ORE 17:30 HEAT BASE				ORE 17:30 HEAT			ORE 17:30 TOTAL BODY		
ORE 17:45 HEAT/SPINNING			ORE 17:45 TRAINING R-EVOLUTION	ORE 17:45 HEAT BASE			ORE 17:45 PUMP				
	ORE 18:00 TRAINING R-EVOLUTION				ORE 18:00 FREESTYLER					ORE 18:15 PILATES	
		ORE 18:30 HEAT/SPINNING	ORE 18:30 PILATES			ORE 18:30 HEAT/SPINNING	ORE 18:30 CORE&STRETCH	ORE 18:30 HEAT			
ORE 18:45 HEAT/SPINNING	ORE 18:45 FIT BOXE			ORE 18:45 HEAT/SPINNING	ORE 18:45 MOVE IT						
			ORE 19:15 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL				ORE 19:15 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL		ORE 19:00 INTENSIVE WORKOUT		
	ORE 19:30 INTENSIVE WORKOUT				ORE 19:30 FIT-BOXE			ORE 19:30 HEAT BASE			
ORE 20:15 HEAT				ORE 20:15 HEAT	ORE 20:15 SPECIAL CLASS FUNCTIONAL						

**LE SPECIAL CLASS  
FUNCTIONAL  
SI PRENOTANO  
ALLA RECEPTION**