

PROGRAMMA

Sabato 17 maggio

8:30 - 17:30	PROVA LA NOSTRA SALA PESI	SALA FITNESS
10:15 - 11:15	LEZIONE SPECIALE CROSS TRAINING - CON FRANCESCO	SALA FUOCO
11:30 - 12:30	LEZIONE SPECIALE SKILL CIRCUIT - CON FRANCESCO	SALA FUOCO
13:35 - 15:45	DIMOSTRAZIONI NIPPON KEMPO - CON MAURO & ETTA	SALA ARIA
16:00 - 16:30	ENERGY TONE - CON SABRINA & GERMANA	SALA ARIA
16:00 - 16:30	G.A.G. - CON ELEONORA	SALA CIELO
16:00 - 16:45	GROUP CYCLING - CON DANIELA , MARIO & MAURIZIO	SALA TERRA
16:00 - 17:00	LEZIONE SPECIALE CROSS TRAINING - CON FRANCESCO	SALA FUOCO
16:45 - 17:15	DANCE WORKOUT - CON LUISA & FEDERICA	SALA ARIA
16:45 - 17:15	FIT BALANCE - CON GIACOMO	SALA CIELO
17:00 - 17:45	GROUP CYCLING - CON DANIELA , MARIO & MAURIZIO	SALA TERRA
17:30 - 18:00	KOMBAT - CON LUISA	SALA ARIA
17:30 - 18:00	JUMP & TONE - CON ELEONORA & SABRINA	SALA CIELO

Domenica 18 maggio

9:30 - 12:15	CHALLENGE - RUN 2 KM (SLOT DA 15 MINUTI)	SALA FITNESS
9:45 - 10:30	PILATES - CON ALESSANDRO	SALA ARIA
9:45 - 12:30	TRX WORKOUT - CON ANDREA (SLOT DA 30 MIN)	SALA CIELO
10:30 - 12:30	CUORIAMOCI - CON FABRIZIO (SLOT DA 30 MIN)	SALA ARIA
10:00 - 10:45	HIDROBIKE - CON SIMONE (RITROVO ORE 9:45)	PISCINA
10:00 - 11:30	HYBRID WORKOUT - MARCO DONGHI, MARCO D'AGOSTINI & NICOLAS	SALA FUOCO
11:00 - 12:00	ACQUAGYM - CON LUISA & SIMONE	PISCINA

CONSULTA IL PROGRAMMA DELLE LEZIONI E PRENOTA IL TUO POSTO
- PASSA IN RECEPTION OPPURE CONTATTACI AL N° 031/535097 -
ci trovi a San Fermo Della Battaglia (Co) - Via Fittavolo 2