

PLANNING IN VIGORE DA OTTOBRE 2024

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07.30 - 08.15	-	CORE TRAINIG	-	PILOGA	
12:30 - 13.30	TOTAL BODY	PILATES	GAG	HIIT	FUCTIONAL TRAINING
18.30 - 19.30	CROSS CARDIO	-	MOBILITY TRAINING	-	

i corsi saranno erogati con un minimo di 4 persone e potranno essere oggetto di modifica previa comunicazione