

Orario sala corsi fitness dal 3 settembre 2018

Apertura
centro →

LUNEDI'
7.00-22.00

MARTEDI'
9.00-22.00

MERCOLEDI'
7.00-22.00

GIOVEDI'
9.00-22.00

VENERDI'
7.00-22.00

SABATO
9.00-17.00

mattino

09,15 - 10,15
interval training

09,15 - 10,15
interval training

10,15- 11,15
postural

10,15- 11,15
postural

10,30 - 11,30
tonificazione

11,30 - 12,00
add. & stretch.

CARDIO TRAINING
prevalente impatto
cardiovascolare, resistenza e
dimagrimento

BODY & MIND
controllo posturale,
allungamento muscolare,
rilassamento e
concentrazione

pausa pranzo

13,00 - 14,00
tone zone

13,00 - 14,00
pilates

13,00 - 14,00
tone zone

13,00 - 14,00
pilates

13,00 - 14,00
tone zone

TONE TRAINING
tono e rassodamento
muscolare

sera

18,00 - 19,00
circuit training

18,00 - 19,00
bruciagrassi

18,00 - 19,00
stretch & ball

18,00 - 19,00
strong tone

17,45 18,30
postura e
benessere

19,00 - 20,00
tone zone

19,00 - 20,00
pilates

19,00 - 20,00
bruciagrassi

19,00 - 20,00
functional gym

18,30 - 19,15
tone zone

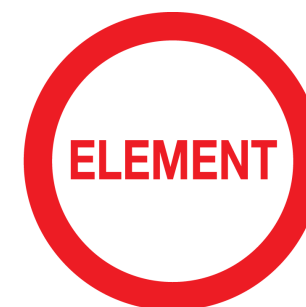
20,00 - 21,00
pilates

20,00 - 21,00
functional gym

20,00 - 21,00
interval training

20,00 - 21,00
pilates

19,15 - 20,00
postural dynamic



CENTRO FITNESS

info: 041 5950301
www.elementfitness.it

