

Orario sala corsi fitness dal 21 settembre 2020

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

A SETTEMBRE
9,00 - 14,00

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
bruciagrassi

18,00 - 19,00
bruciagrassi

18,00 - 19,00
stretch & ball

18,30 - 19,30
tone zone

18,00 - 19,00
tone zone

19,00 - 20,00
tone zone

19,00 - 20,00
functional gym

19,00 - 20,00
bruciagrassi

19,00 - 20,00
postura e
benessere

20,00 - 21,00
pilates

20,00 - 21,00
pilates

20,00 - 21,00
pilates

19,30 - 20,30
pilates



info: 041.5950301
www.elementfitness.it

f element gym
i palestraelement