

Orario sala corsi fitness 2023

Apertura
centro →

LUNEDI'
7.00-21.30

MARTEDI'
7.00-21.30

MERCOLEDI'
7.00-21.30

GIOVEDI'
07.00-21.30

VENERDI'
7.00-21.30

SABATO
08.30-17.00

DOMENICA
9.00-13.00

mattino

09,00 - 10,00
circuito funzionale

09,00 - 10,00
circuito funzionale

10,00 - 11,00
postural

10,00 - 11,00
postural

10,00 - 11,00
tonificazione

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
pilates

18,30 - 19,30
bruciagrassi

18,00 - 19,00
postural&stretch

18,30 - 19,30
functional gym

19,00 - 20,00
tone zone

19,00 - 20,00
bruciagrassi

19,00 - 20,00
yog@

19,30 - 20,30
yog@

19,30 - 20,30
bruciagrassi

20,00 - 21,00
pilates

20,00 - 21,00
pilates



info: 041.5950301
www.elementfitness.it

f element gym
palestraelement