

PROGRAMMA DELLE ATTIVITA

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:30 - 08:00	Miniclasse	One Beginner	Miniclasse		One Functional	Miniclasse	
08:00 - 08:30							
08:30 - 09:00						One Pilates	
09:00 - 09:30	Miniclasse	Miniclasse		Miniclasse	Miniclasse		
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30			Miniclasse				
10:30 - 11:00		One Pilates			One Pilates		
11:00 - 11:30	Miniclasse					Miniclasse	One Beginner
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00	One Functional	Miniclasse	One Beginner	Miniclasse	One Functional		
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00	One Functional						
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00	Miniclasse		Miniclasse		Miniclasse		
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00		Miniclasse		Miniclasse			
16:00 - 16:30	Miniclasse				Miniclasse	Miniclasse	
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30		Miniclasse		Miniclasse			
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30	Miniclasse	Miniclasse	Miniclasse	Miniclasse	Miniclasse		
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30	Miniclasse	One Beginner	Miniclasse	One Beginner	Miniclasse &		
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30	One Functional	Miniclasse &	One Functional	Miniclasse	One Functional		
20:30 - 21:00		KETTLEBELL					

Miniclasse: è un gruppo di massimo 6 persone con un Personal Trainer dedicato. E' possibile svolgere il proprio allenamento concordato con il Personal Trainer di riferimento.

Corsi: è un gruppo di massimo 10 persone. Il Personal Trainer crea per ogni seduta uno specifico allenamento diverso: Functional, Beginner, Kettlebell, Pilates.