

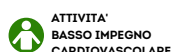


PISCINADELLEROSE



PROGRAMMAZIONE FITNESS STAGIONE 2022 - 2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:10	BRUCIA GRASSI		FUNZIONALE		TONE UP	
7:30						
8:00	GAG		PILATES		PILATES	
ALLENAMENTO LIBERO						
12:45		PILATES		PILATES		ALLENAMENTO LIBERO
13:00	FUNZIONALE		CIRCUIT TRAINING		FUNZIONALE	
ALLENAMENTO LIBERO						
18:00	AEROBIC GYM		AEROBIC GYM		AEROBIC GYM	NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione
18:30		CALISTHENICS		CALISTHENICS		
19:00	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	ROWING <small>(SEMPRE OUTDOOR)</small>	
19:00	H.I.I.T.		TABATA		H.I.I.T.	



NB. IL PRESENTE PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI

