

Dal 6 luglio

ORARIO CORSI

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

	LUNEDÌ 6	MARTEDÌ 7	MERCOLEDÌ 8	GIOVEDÌ 9	VENERDÌ 10	SABATO 11
MATTINA		06:30-07:30 Yoga in spiaggia			06:30-07:30 Yoga in spiaggia	
	07:40-08:40 SlowFIT Medical		07:40-08:40 SlowFIT Medical		07:40-08:40 SlowFIT Medical	
	08:30-09:30 Body Step		08:30-09:30 Total Body			
	09:40-10:40 FIT Pilates					
	13:00-13:50 Functional Training		13:00-13:50 Functional Training		13:00-13:50 Functional Training	
POMERIGGIO		17:00-17:45 Body Balance				
	18:15-19:15 Body Step	18:15-19:15 Body Attack		18:15-19:15 Total Body		
SERA	18:40-18:55 Addominali	19:00-19:50 Calisthenics				
	19:15-20:15 Functional Training			19:15-20:15 Functional Training		
	19:30-20:30 * Group Cycling	19:30-20:30 * Group Cycling	19:30-20:30 * Group Cycling	19:30-20:30 * Group Cycling	19:30-20:30 * Group Cycling	
	19:45-20:40 SlowFIT Medical		19:45-20:40 SlowFIT Medical			
		20:30-21:15 Pilates Princ. Spiaggia		20:30-21:15 Yoga in spiaggia		

CATEGORIE CORSI



FORZA E FIATO



MEDICAL E POSTURALE



CORPO E MENTE



DIMAGRIMENTO



CORSI KIDS



ORARI SALA ATTREZZI

LUNEDÌ 06:00-22:00 | MARTEDÌ 07:00-22:00
 MERCOLEDÌ 06:00 - 22:00 | GIOVEDÌ 07:00-22:00
 VENERDÌ 06:00 - 22:00 | SABATO 07:00-19:00
 DOMENICA 07:00 - 13:00



Yoga in spiaggia presso stabilimento "Bandiera Gialla"
Group Cycling in spiaggia presso stabilimento "Lo Zeffiro"

* LEZIONE DA PRENOTARE OBBLIGATORIAMENTE