

NEXT EXPRESS

NEXT OPEN

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30						POWER YOGA
10:00		PILATES	GINNASTICA DOLCE	POSTURAL	GINNASTICA DOLCE	
10:30						TOTAL BODY
11:00		TRX*			TRX*	
11:30	POSTURAL					
13:00	TRX*	FITBOXE	TRX*	ZUMBA	TRX*	
13:30	CARDIO TONE		GAG		PILATES	
17:30	PILATES		TOTAL BODY			
18:00				TOTAL BODY		
18:30	ABDOMINAL		PILATES		ZUMBA	
19:00	TOTAL BODY	CROSS CARDIO		FITBOXE	TRX*	
19:30			GAG		GAG	
20:00	TRX*	MOVIDA	TRX*	P. YOGA MILITARY*		
20:30			ABDOMIN. MOBILITY*			

● ALL. FUNZIONALE
 ● ALL. POSTURALE
 ● TONIFICAZIONE
 ● CARDIO
 ● COREOGRAFIA
 * SU PRENOTAZIONE

ORARIO SALA FUNCTIONAL

Lun - Ven: 09:00 - 22:00
 Sab: 09:30 - 19:00
 Dom: 10:00 - 14:00

SU PRENOTAZIONE

TRX
 SPINNING
 MILITARY GYM
 MOBILITY

Prenotati dall'area clienti del nostro sito

NEXT RIDER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:00						SPINNING*
13:00	SPINNING*		SPINNING*		SPINNING*	
18:00					SPINNING*	
18:30	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*			
19:00					SPINNING*	
19:30	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*		



Scannerizza il codice QR per scoprire le descrizioni dei nostri corsi

NEXT DIDACTIC

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
11:30					POLE DANCE
14:00					BOXE
17:00				POLE DANCE	
21:00	POLE DANCE	POLE DANCE	DIFESA PERSONALE	POLE DANCE	

