

## PLANNING ATTIVITÀ

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

09:30

POWER YOGA

10:00

PILATES

SOFT TONE

POSTURAL

SOFT TONE

10:30

TOTAL BODY

11:00

TRX

SPINNING

11:30

POSTURAL

13:00

TRX

SPINNING

TRX

GAG

ZUMBA

SPINNING

TRX

13:30

CARDIO TONE

FITBOXE

PILATES

17:30

PILATES

TOTAL BODY

18:00

STEP

TONE UP

18:30

TOT. BODY

SPINNING

SPINNING

PILATES

SPINNING

ZUMBA

19:00

CARDIO TONE

FITBOXE

TRX

SPINNING

19:30

ABDOMIN.

SPINNING

SPINNING

GAG

SPINNING

SPINNING

GAG

20:00

TRX

ZUMBA

P. YOGA

MIL. GYM

20:30

ABDOMIN.

TRX

NEXT EXPRESS

NEXT OPEN

### LEGENDA

- ALL. FUNZIONALE
- ALL. POSTURALE
- TONIFICAZIONE
- CARDIO
- SU PRENOTAZIONE
  - CROSS TRAINING
  - TRX
  - SPINNING
  - MILITARY GYM

## NEXT DIDACTIC

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

SABATO

11:30

POLE DANCE

14:00

BOXE

17:00

POLE DANCE

21:00

POLE DANCE

POLE DANCE

KRAV MAGA

POLE DANCE

## CROSS TRAINING

LUNEDÌ

MERCOLEDÌ

VENERDÌ

19:30

CROSS TRAINING

20:00

CROSS TRAINING

21:00

CROSS TRAINING

## ORARIO SALA FUNCTIONAL

LUN - VEN: 09:00 - 22:00  
 SABATO: 09:30 - 19:00  
 DOMENICA: 10:00 - 14:00



Scannerizza il codice QR per scoprire le descrizioni dei nostri corsi

ONLY FOR  
**#UNCONVENTIONAL**  
 FIT PEOPLE

