



ORARIO SALA FUNCTIONAL

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

Su www.nextclub.it trovi le variazioni d'orario per il periodo estivo.

SU PRENOTAZIONE

- TRX
- SPINNING

Prenotati dall'area clienti del nostro sito

Perché il mio vecchio corso è NUOVO?

La lezione ha una durata differente o un nuovo istruttore.



Scannerizza il codice QR per scoprire le descrizioni dei nostri corsi

NEXTCLUB.IT

Seguici sui social!



PLANNING ATTIVITÀ

NEXT FUN

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30						POWER YOGA Francesca
10:00	GINNASTICA DOLCE Fabio NEW	PILATES Sveva	GINNASTICA DOLCE Sara	POSTURALE Marco	GINNASTICA DOLCE Sveva	
10:30						CROSS CARDIO Oriana NEW
11:00		TRX* Sveva			TRX* Sveva	
11:30	POSTURALE Marco					
13:00	TRX* Sara	FITBOXE Sveva	TRX* Sara	MOVIDA Oriana NEW	TRX* Sara	
13:30	CARDIO TONE Sara		GAG Sara		PILATES Sara NEW	
17:30	PILATES Sara				ZUMBA Viviana	
18:00			TOTAL BODY Sara NEW	HIIT* Viviana NEW		
18:30	ABDOMINAL* Sara			ABDOMINAL* Viviana NEW	FIT BOXE Viviana NEW	
19:00	TOTAL BODY Sara	CROSS CARDIO Oriana	PILATES Sara NEW	GAG Viviana NEW	TRX* Omar	
19:30					TOTAL BODY Omar NEW	
20:00	TRX* // VINYASA YOGA Sara Serena NEW	MOVIDA Oriana	TRX* Denis	POWER YOGA Francesca		
20:30			MOBILITY Denis NEW			

NEXT RIDER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:00						SPINNING Armando
13:00	SPINNING Cathrine NEW		SPINNING Denis		SPINNING Armando	
18:00					SPINNING Denis	
18:30	SPINNING Denis NEW	SPINNING Cathrine	SPINNING Franco			
19:00					SPINNING Denis	
19:30	SPINNING Denis NEW	SPINNING Cathrine	SPINNING Franco	SPINNING Armando		

NEXT DIDACTIC

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:30						POLE DANCE Astrid
14:00						BOXE Denis
17:00				POLE DANCE Alexia		
18:00		POLE DANCE Giulia NEW				
21:00	POLE DANCE Giulia			POLE DANCE Alexia NEW		

- ALL. FUNZIONALE
- ALL. POSTURALE
- TONIFICAZIONE
- CARDIO
- COREOGRAFIA
- LEZIONI DI 30'