



# PLANNING ATTIVITÀ

## VALIDO DA SETTEMBRE

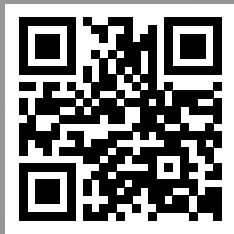
### ORARIO SALA FUNCTIONAL

Lun - Mer - Ven: 07:00 - 22:00  
 Mar - Gio: 09:00 - 22:00  
 Sab: 09:30 - 19:00  
 Dom: 10:00 - 14:00

Su [www.nextclub.it](http://www.nextclub.it) trovi le variazioni d'orario per il periodo estivo.

Prenotati dall'area clienti del nostro sito

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



Scannerizza il codice QR per scoprire le descrizioni dei nostri corsi

NEXTCLUB.IT

Seguici sui social!



NEXT FUN

NEXT RIDER

NEXT DIDACTIC

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30						<b>POWER YOGA</b> FRANCESCA
10:00		<b>PILATES</b> SVEVA	<b>GINNASTICA DOLCE</b> SARA	<b>POSTURALE</b> MARCO		
10:30						<b>CARDIO TONE</b> ORIANA
11:00		<b>PILATES</b> SVEVA		<b>POSTURALE</b> MARCO		
11:30	<b>POSTURALE</b> MARCO					
13:00	<b>TRX*</b> SARA	<b>FITBOXE</b> SVEVA	<b>TRX*</b> SARA	<b>ZUMBA</b> VIVIANA	<b>TRX*</b> SARA	
13:30	<b>CARDIO TONE</b> SARA		<b>GAG</b> SARA		<b>PILATES</b> SARA	
17:30			<b>PILATES</b> SARA			
18:00	<b>GAG</b> SARA			<b>FIT BOXE</b> SVEVA	<b>ZUMBA</b> VIVIANA	
18:30			<b>MOVIDA</b> ORIANA			
19:00	<b>PILATES</b> SARA	<b>BODY PUMP</b> SARA		<b>HIIT + ABS</b> SVEVA	<b>TOTAL BODY</b> VIVIANA	
19:30			<b>CROSS CARDIO</b> ORIANA			
20:00	<b>CARDIO TONE</b> SARA	<b>POWER YOGA</b> SARAH		<b>POWER YOGA</b> FRANCESCA		

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:00						<b>SPINNING</b> ROBERTA
13:00	<b>SPINNING</b> CATHRINE		<b>SPINNING</b> MINO		<b>SPINNING</b> DENIS	
18:00					<b>SPINNING</b> MINO	
18:30	<b>SPINNING</b> DENIS	<b>SPINNING</b> CATHRINE				
19:00			<b>SPINNING</b> ROBERTA		<b>SPINNING</b> MINO	
19:30	<b>SPINNING</b> DENIS	<b>SPINNING</b> CATHRINE		<b>SPINNING</b> ROBERTA		

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:30						<b>POLE DANCE</b> ASTRID
12:30	<b>POLE DANCE</b> ANGELA					
17:00				<b>POLE DANCE</b> ALEXIA	<b>POLE DANCE</b> GIULIA	
18:00		<b>POLE DANCE</b> GIULIA				
20:30			<b>KRAV MAGA</b> ASD K.M. NORD OVEST			
21:00	<b>POLE DANCE</b> GIULIA	<b>POLE DANCE</b> ANGELA		<b>POLE DANCE</b> GIULIA		