



PLANNING ATTIVITÀ

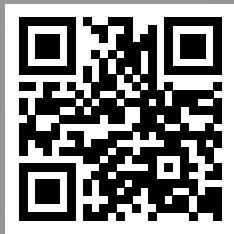
ORARIO SALA FUNCTIONAL

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 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						POWER YOGA FRANCESCA
10:00		PILATES SVEVA	GINNASTICA DOLCE SARA	POSTURALE MARCO		
10:30						CARDIO TONE ORIANA
11:00		PILATES SVEVA		POSTURALE MARCO		
11:30	POSTURALE MARCO					
13:00	TRX* SARA	FITBOXE SVEVA	TRX* SARA	ZUMBA VIVIANA	TRX* SARA	
13:30	CARDIO TONE SARA		GAG SARA		PILATES SARA	
17:30			PILATES SARA			
18:00	GAG SARA			FIT BOXE SVEVA	ZUMBA VIVIANA	
18:30			MOVIDA ORIANA			
19:00	PILATES SARA	BODY PUMP SARA		HIIT + ABS SVEVA	TOTAL BODY VIVIANA	
19:30			CROSS CARDIO ORIANA			
20:00	CARDIO TONE SARA	POWER YOGA SARAH		POWER YOGA FRANCESCA		

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:00						SPINNING ROBERTA
13:00	SPINNING CATHRINE		SPINNING GIORGIO		SPINNING DENIS	
18:00					SPINNING CATHRINE	
18:30	SPINNING DENIS	SPINNING CATHRINE				
19:00			SPINNING ROBERTA		SPINNING CATHRINE	
19:30	SPINNING DENIS	SPINNING CATHRINE		SPINNING ROBERTA		

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