



Planning orario Fitness 2020-2021

Questo planning riguarda l'attività sportiva finalizzata alla salute, al fitness ed alle attività ginnico motorie acquatiche applicative alle attività motorie

LUNEDÌ		SALA	MARTEDÌ		SALA	MERCOLEDÌ		SALA	GIOVEDÌ		SALA	VENERDÌ		SALA	SABATO		SALA
7:30	Risveglio Muscolare	D				7:30	Fusion 30'	D				7:30	Risveglio Muscolare	D			
8:00	Gag	D	9:00	Posturale	D	8:00	Total Condition	D	9:00	Posturale	D	8:00	Cardio Tone	D	9:00	Yoga	D
9:00	Pilates	D	10:00	Mobilità	D	9:00	Mat Pilates	D	10:00	Flexibility	D	9:00	Pilates Tone	D	10:00	Total Body	D
10:00	Tone Up	D	11:00	Ginnastica Generale	D	10:00	Body Tonic	D	11:00	Ginnastica Generale	D	10:00	Gag Circuit	D	11:00	Striding	E
11:00	Funzionale	D	11:30	Striding	E	11:00	Funzionale	D	11:30	Striding	E	11:00	Total Tone	D	11:00	Zumba	D
11:00	TRX	X	12:00	Glutei 30'	D	11:00	Jump	X	12:00	Core Train	D	11:00	TRX	X	12:00	Funzionale	D
11:30	Spinning	E	13:30	Funzionale	D	11:30	Spinning	E	13:30	Funzionale	D	11:00	Yoga	S	12:00	Spinning	E
11:00	Yoga	S	13:30	Mat Pilates	S	11:00	Yoga	S	13:30	Pilates Fit ball	S	11:30	Spinning	E	DOMENICA		
12:00	Total Tone	D				12:00	Total Tone	D				12:00	Posturale	S			
12:00	Posturale	S	16:00	Yoga	S	12:00	Posturale	S	16:00	Yoga	S	12:00	Funzionale	D			
13:30	Cardio Tone	D	16:30	Pilates	D	13:30	Total Body	D	16:30	Pilates	D						
13:30	Spinning	E	17:30	Fit Tone	D	13:30	Walking	E	17:30	Gag	D	13:30	Spinning	E			
		D	17:30	Posturale	X			D	17:30	Posturale	X	13:30	Body Condition	D			
17:30	Total body	D	18:30	Jump	X	17:30	Step Tone	D	18:30	Jump	X	17:30	Tone Up	D			
18:00	Core Train	S	18:30	Funzionale	D	18:30	Fit Pilates	S	18:30	AKI Pump	D	18:30	Cardio gag	D			
18:30	Fit Pilates	S	19:30	AKI Pump	D	18:30	TRX	X	19:30	Funzionale	D	18:30	Fit Pilates	S			
18:30	TRX	X	18:30	Spinning	E	18:30	Tone Up	D	18:30	Spinning	E	18:30	TRX	X			
18:00	Striding	E	19:30	Tabata Tone	X	18:00	Spinning	E	19:30	Tabata Pump	X	18:00	Striding	E			
18:30	Step Tone	D	19:30	Pilates	S	19:30	Funzionale	D	19:30	Pilates	S	19:30	Funzionale	D			
19:30	Cardio Tone	D	19:30	Striding	E	19:30	Tonificazione	X	19:30	Striding	E	19:30	Body Sculpt	X			
19:30	Funzionale	X	20:30	Fit Tone	D	19:30	Posturale	S	20:30	Step Tone	D	19:30	Posturale	S			
19:00	Spinning	E	20:30	Core 30'	X	19:00	Striding	E	20:30	Glutei 30'	X	19:00	Spinning	E			
19:30	Posturale	S				20:30	Spinning	E				20:30	Striding	E			
20:30	Striding	E				20:30	Stretching	S									
20:30	Stretching e mind	S				21:00	Low Impact	S									
21:00	Under Fit 30'	S															

Tutte le lezioni sono su prenotazione ed hanno una durata di 45 minuti

Sale: D dinamique - **E** energy - **S** soft - **X** express



segui, commenta, condividi!
@vigorsportingcenter