

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
Sala BLU	Sala SPINNING	Sala BLU	Sala SPINNING	Sala BLU	Sala SPINNING	Sala BLU	Sala SPINNING	Sala BLU	Sala SPINNING	Sala BLU	Sala SPINNING
19,00-20,00 TOTAL ENERGY			19,00-20,00 SPINNING*	19,00-20,00 CIRCUIT TRAINING			19,00-20,00 SPINNING*				
20,00-21,30 THAI BOXE MMA*		19,30-21,00 BOXE*		20,00-21,30 THAI BOXE MMA*		19,30-21,00 BOXE*		20,00-21,30 THAI BOXE MMA*			

* Corso Non incluso in abbonamento

Tutti i Corsi si svolgono con un minimo di 5 Persone

CORSO FITNESS OPEN	CORSO NON INCLUSO IN ABBONAMENTO	SALA SPINNING
--------------------	----------------------------------	---------------

PLANNING CORSI **CORPUS 3**

Via Miano 37/39 • ANCONA • Tel. 071872815

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3
9,30-10,30 CORPO LIBERO	8,50-9,50 GINNASTICA DOLCE*		9,30-10,30 POSTURALE			9,30-10,30 CORPO LIBERO	8,50-9,50 GINNASTICA DOLCE*		9,30-10,30 POSTURALE			9,30-10,30 CORPO LIBERO	8,50-9,50 GINNASTICA DOLCE*		10,00-11,00 TOTAL BODY WORKOUT		
	9,50-10,50 GINNASTICA DOLCE*						9,50-10,50 GINNASTICA DOLCE*						9,50-10,50 GINNASTICA DOLCE*				11,45-13,00 BOXE*
13,30-14,30 TOTAL BODY			13,30-14,30 FUNZIONALE	13,00-14,30 SPIN TONIC*		13,30-14,30 CIRCUIT			13,30-14,30 FUNZIONALE	13,00-14,30 SPIN TONIC*		13,30-14,30 G.A.G					
16,30-17,30 POWER PILATES						16,30-17,30 POWER PILATES											
17,30-18,30 CORPO LIBERO			17,30-18,30 MATWORK			17,30-18,30 CORPO LIBERO			17,30-18,30 CIRCUIT			17,30-18,30 TOTAL BODY					
18,30-19,30 JUMP			18,30-19,30 BRUCIA GRASSI			18,30-19,30 TOTAL BODY			18,30-19,30 PILATES			18,30-19,30 JUMP					
				19,00-20,30 SPIN TONIC*						19,00-20,30 SPIN TONIC*							
19,30-20,30 I.C.T.		19,30-21,00 THAI BOXE*	19,30-20,30 PUMP		19,30-21,00 BOXE*	19,30-20,30 JUMP INTENSITY		19,30-21,00 THAI BOXE*	19,30-20,30 PUMP		19,30-21,00 BOXE*	19,30-20,30 FUNZIONALE		19,30-21,00 THAI BOXE*			