



Ginnastiche

<i>ORARI</i>	<i>LUNEDI</i>	<i>MARTEDI</i>	<i>MERCOLEDI</i>	<i>GIOVEDI</i>	<i>VENERDI</i>	<i>SABATO</i>
<i>9,00 – 10,00</i>	<i>Tonificazione generale</i>		<i>glutei/addome/gambe</i>		<i>Functional Step</i>	
<i>09.30/10.30</i>		<i>Functional training</i>		<i>Functional training</i>		
<i>10,00 -11,00</i>	<i>Tonificazione generale</i>		<i>glutei/addome/gambe</i>		<i>Tonificazione generale</i>	<i>Functional training</i>
<i>10.30- 11.30</i>		<i>STRETCHING</i>		<i>STRETCHING</i>		
<i>11,00 – 12,00</i>	<i>Ginn. Aerobica Total Body</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>11.30-12.30 Full body tabata</i> 	<i>Ginn. Aerobica Total Body</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>11.30-12.30 Full body tabata</i> 	<i>Ginn. Aerobica Total Body</i>	<i>Total Fit</i> ----- <i>STRETCHING</i>

13,30 – 14,30	glutei/addome/gambe		Tonificazione generale		Tonificazione cardio	
17,00 – 18,00	Ginn. Aerobica (metodo Zumba)		Ginn. Aerobica (metodo Zumba)		Ginn. Aerobica (metodo Zumba)	
18,00 – 19,00	All. intensivo circuito	<ul style="list-style-type: none"> 18,15-19,15 glutei/addome/gambe 	Step	<ul style="list-style-type: none"> 18,15-19,15 Functional training 	Intensivo fre	
19,15 – 20,15	Full body tabata circuit	Total Fit	Full body tabata circuit	Total Fit	<ul style="list-style-type: none"> 19.00-20.00 STRETCHING 	
20.00 – 21.00					Full body tabata circuit	
20,15 – 21,15	Ginn. Aerobica Total Body		Ginn. Aerobica Total Body	Ginn. Aerobica Total Body		