



GINNASTICHE PER IL FITNESS STAGIONE 2026/2027

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.00-10.00	TONIFICAZIONE GENERALE		GAG		FUNCTIONAL STEP	
09.30-10.30		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		
10.00-11.00	TONIFICAZIONE GENERALE		GAG		TONIFICAZIONE GENERALE	FUNCTIONAL TRAINING
10.30-11.30		STRECHING		STRECHING		
11.00-12.00	GINN. AEROBICA TOTAL BODY		GINN. AEROBICA TOTAL BODY		GINN. AEROBICA TOTAL BODY	TOTAL FIT ----- STRECHING
11.30-12.30		FULL BODY		FULL BODY		
12.00-13.00						
13.30-14.30	GAG		TONIFICAZIONE GENERALE		TONIFICAZIONE CARDIO	
17.00-18.00	GINN.AEROBICA (METODO ZUMBA)		GINN.AEROBICA (METODO ZUMBA)		GINN.AEROBICA (METODO ZUMBA)	
18.00-19.00	STRECHING		CARDIO STEP		TOTAL FIT	
18.15-19.15		GAG		FUNCTIONAL TRAINING		
19.00-20.00	DYNAMIC TONE		DYNAMIC TONE		STRECHING	
19.15-20.15		TOTAL FIT		TOTAL FIT		
20.00-21.00						
20.15-21.15	TOTAL BODY GAMBE		TOTAL BODY BRACCIA	GINN. AEREBICA TOTAL BODY		