

I S T R U T T O R I D I S A L A

07:00-10:00 FABIO 10:00-14:00 SASCHA 14:00-19:00 ANDREA 19:00-22:00 DANILO	07:00-14:00 PEPPE 14:00-17:00 SIMONA 17:00-22:00 EMANUELE	07:00-10:00 FABIO 10:00-14:00 SASCHA 14:00-19:00 ANDREA 19:00-22:00 DANILO	07:00-14:00 PEPPE 14:00-17:00 SIMONA 17:00-22:00 EMANUELE	07:00-10:00 FABIO 10:00-14:00 SASCHA 14:00-19:00 ANDREA 19:00-22:00 DANILO	08:00-14:00 PEPPE 14:00-20:00 EMA - DAN
---	--	---	--	---	--

Tutte le nostre discipline ginniche sono finalizzate alla salute ed al fitness con diverse metodologie applicate***

09:00-10:00 P. Reformer** 09:30-10:30 1 Pilates Matwork* 09:30-10:30 3 Tonificazione 10:30-11:30 1 Ginn. per Tutti 10:30-11:30 3 Tonificazione	08:45-09:30 1 Funzionale* 09:30-10:30 1 Pilates Matwork* 10:30-11:30 3 Jazz Modern	09:00-10:00 P. Reformer** 09:30-10:30 1 Pilates Matwork* 09:30-10:30 3 Tonificazione 10:30-11:30 1 Ginn. per Tutti 10:30-11:30 3 Tonificazione	08:45-09:30 1 Funzionale* 09:30-10:30 1 Pilates Matwork* 10:30-11:30 3 Jazz Modern	09:00-10:00 P. Reformer** 09:30-10:30 1 Pilates Matwork* 10:30-11:30 1 Ginn. per Tutti 10:30-11:30 3 Postural Training	10:00-11:00 1 Pilates Matwork*
---	--	---	--	--	--------------------------------

13:30-14:30 P. Reformer** 14:00-15:00 1 Military* 14:00-15:00 3 Tonificazione	14:00-14:50 2 Walking**	13:30-14:30 P. Reformer** 14:30-15:30 P. Reformer** 14:00-15:00 1 Military* 14:00-15:00 3 Tonificazione	14:00-14:50 2 Walking**	13:30-14:30 P. Reformer** 14:00-15:00 1 Military* 14:00-15:00 3 Tonificazione	
--	-------------------------	--	-------------------------	--	--

17:30-18:20 3 Tramp. Elastico* 17:30-18:30 Mezieres** 18:30-19:30 P. Reformer** 18:30-19:30 3 Tonificazione 18:30-19:20 2 Walking** 20:00-21:00 3 Fit Combat	17:30-18:30 P. Reformer** 17:30-18:30 3 Tonificazione 18:30-19:30 2 Indoor Cycling* 19:45-20:45 2 Indoor Cycling* 20:00-21:00 1 TRX Functional*	17:30-18:20 3 Functional* 18:30-19:30 P. Reformer** 18:30-19:15 3 Dynamic Pilates 18:30-19:20 2 Walking** 19:15-20:00 3 Tonificazione 20:00-21:00 3 Fit Combat	17:30-18:30 P. Reformer** 17:30-18:30 3 Tonificazione 18:30-19:30 2 Indoor Cycling* 19:30-20:30 Mezieres** 19:45-20:45 2 Indoor Cycling* 20:00-21:00 3 Tonificazione	17:30-18:20 2 Walking** 18:30-19:30 P. Reformer** 18:30-19:30 3 Tonificazione 18:30-19:20 2 Gag 20:00-21:00 3 Fit Combat	* Premium con prenotazione ** Prestige con prenotazione P. Reformer / Mezieres min 2 a settimana
---	--	--	---	---	---

16:00-19:30 1 Ju-Jitsu Bimbi° 19:30-21:00 1 Ju-Jitsu Adulti° 20:45-22:15 1 Aikido°		16:00-19:30 1 Ju-Jitsu Bimbi° 19:30-21:00 1 Ju-Jitsu Adulti° 20:45-22:15 1 Aikido°		16:00-19:30 1 Ju-Jitsu Bimbi° 19:30-21:00 1 Ju-Jitsu Adulti° 20:45-22:15 1 Aikido°	Lezioni con frequentazione inferiori a 5 possono essere cancellate ° Abbonamento a parte
--	--	--	--	--	---

Programma soggetto a variazioni

mar-19

*** METODI : Fit Combat, Funzionale, Gag, Mezieres, Military, Pilates Matwork, P. Reformer, Postural Training, TRX, Tonificazione, Walking.

First Fitness Club | Tel: 095-494918 | lunedì – venerdì: 07:00 – 22:00 | sabato: 08:00 – 20:00