



ORARIO CORSI FITNESS OUTDOOR

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore
SALA PESI OUTDOOR 7,30 - 9,30						SALA PESI OUTDOOR 7,30 - 9,30						SALA PESI OUTDOOR 7,30 - 9,30			10:30	CORPO LIBERO STRETCHING E POSTURA (EXTRA)	Simona
8:30	FULL BODY WORKOUT (60min)	Ebru				8:30	FULL BODY WORKOUT (60min)	Ebru				8:30	SAMBA FIT (60 min)	Ebru			
9:30	+ ABS (30min)	Ebru				9:30	YOGA (60 min)	Ebru				9:30	RELAX & STRETCHING (30 min)	Ebru	SALA PESI OUTDOOR 11,00 - 14,00		
			11:00	TONIFICAZIONE (60 min)	Simona				11:00	TONIFICAZIONE (60 min)	Simona						
			SALA PESI OUTDOOR 12,30 - 14,30						SALA PESI OUTDOOR 12,30 - 14,30						12:00	OUTDOOR CYCLING MASTER CLASS	Matteo
13:15	PILATES (60 min)	Lucia				13:15	PILATES (60 min)	Lucia				13:15	PILATES (60 min)	Lucia			
13:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Fabio				13:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Fabio				13:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Fabio	14:00		
14:00	PREPUGILISTICA (60 min)	Federico				14:00	PREPUGILISTICA (60 min)	Federico				14:00	PREPUGILISTICA (60 min)	Federico	15:30		
						SALA PESI OUTDOOR 17,00 - 20,00									15:30	SPECIAL CLASS CROSS TRAINING (EXTRA)	Giulio
			18:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Matteo				18:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Matteo				DOMENICA		
19:00	FUNZIONALE (60 min)	Giulio	18:30	TOTAL BODY (online zoom)	Roberto	19:00	FUNZIONALE (60 min)	Giulio	18:30	TOTAL BODY (online zoom)	Roberto	19:00	FUNZIONALE (60 min)	Giulio	ora	lezione	istruttore
SALA PESI OUTDOOR 19,00 - 21,00						20:00	PREPUGILISTICA (EXTRA)	Federico				SALA PESI OUTDOOR 19,00 - 21,00			11:30	PREPUGILISTICA (EXTRA)	Federico
						20:30	ZUMBA (online zoom)	Fulvia				20:00			11:30	SPECIAL CLASS CROSS TRAINING (EXTRA)	Giulio
												20:00	PREPUGILISTICA (EXTRA)	Federico	13:00		
												21:30					

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA!!!

I corsi saranno confermati con un minimo di 5 persone.

Per le prenotazioni: 1) online: www.fitnessvianello.it (con email e password) 2) whatsapp 345.8688145 3) tel. 06.92082699 4) passare in segreteria

ORARIO SALA PESI OUTDOOR

LUNEDI' E VENERDI' 7,30-9,30 / 19,00-21,00 / MARTEDI' E GIOVEDI' 12,30-14,30 / MERCOLEDI' 7,30-9,30 / 17,00-20,00 / SABATO 11,00 - 14,00