

FITNESS - PALESTRA IORIO
DAL 04 OTTOBRE 2021

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.30 - 11.30 TONIFICAZ.		10.30 - 11.30 TONIFICAZ.		10.30 - 11.30 TONIFICAZ.
18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT	18.30-19.15 F.I.G.A. FUNCTIONAL	18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT	18.30-19.15 F.I.G.A. FUNCTIONAL	18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT
19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	INTENSIVE GLUTES & ABDOMINAL	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	INTENSIVE GLUTES & ABDOMINAL	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI
19.30 - 20.30 TOTAL BODY	19.15 - 20.15 FULL BODY WORKOUT	19.30 - 20.30 STRONG	19.15 - 20.15 BODY PUMP	19.30-20.30 FUNCTIONAL TRAINING
20.30-21.15 V.I.P. VELOCITA' IPERTROFIA POTENZA		20.30-21.15 V.I.P. VELOCITA' IPERTROFIA POTENZA		20.30-21.15 V.I.P. VELOCITA' IPERTROFIA POTENZA

**I CORSI SI TERRANNO AL RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI
N° 4 PARTECIPANTI**