

FITNESS - PALESTRA IORIO
DAL 03 OTTOBRE 2022

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.30 - 11.30 TOTALBODY	10.30 - 11.30 GINNASTICA DOLCE/POSTURALE	10.30 - 11.30 TONIFICAZ. E AEROTINIC	10.30 - 11.30 GINNASTICA DOLCE/POSTURALE	10.30 - 11.30 GAG
18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT		18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT		18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT
19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.45 F.I.G.A. FUNCTIONAL INTENSIVE GLUTES & ABDOMINAL	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.45 F.I.G.A. FUNCTIONAL INTENSIVE GLUTES & ABDOMINAL	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI
19.30 - 20.30 TOTAL BODY		19.30 - 20.30 STRONG		19.30-20.30 TOTAL BODY
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**