

# FUTURA FITNESS

## PALINSESTO CORSI

dal **06 SETTEMBRE 2021 AL 30 GIUGNO 2022**

| LUNEDI<br>V   | MARTEDI<br>V                                       | MERCOLEDI<br>V  | GIOVEDI<br>V                                 | VENERDI<br>V  | SABATO<br>V                                  | DOMENICA<br>V  |
|---|--|---|--|---|--|--|
| <b>Mattina</b>  |  |   |  |   |  |  |
| <u>10.00 Sala corsi</u><br><b>Functional Training</b> | <u>10.00 Sala H.E.A.T.</u><br>H.E.A.T. Programm    | <u>10.00 Sala corsi</u><br><b>BODYBALANCE</b>         | <u>Sala funzionale 10.00</u><br><b>TRX</b>   | <u>10.00 Sala corsi</u><br><b>Functional Training</b> | <u>10.00 Sala corsi</u><br><b>BODYATTACK</b> | <u>09.00 Sala H.E.A.T.</u><br>H.E.A.T. Programm<br>10.00 Sala Spinning<br>INDOOR CYCLING |
| <b>Pausa Pranzo</b>                                   |  |   |  |   |  |  |
| <u>13.00 Sala corsi</u><br><b>Functional Training</b> | <u>13.00 Sala Spinning</u><br>INDOOR CYCLING       | <u>13.00 Sala funzionale</u><br><b>TRX</b>            | <u>13.00 Sala corsi</u>                      | <u>13.00 Sala H.E.A.T.</u><br>H.E.A.T. CIRCUIT        |  |  |
| <b>Sera</b>   |  |   |  |   |  |  |
| <u>18.00 Sala corsi</u><br><b>CORE</b>                | <u>18.00 Sala H.E.A.T.</u><br>H.E.A.T. CIRCUIT     | <u>18.00 Sala corsi</u><br><b>Functional Training</b> | <u>18.00 Sala corsi</u><br><b>CORE</b>       | <u>15.00 Sala corsi</u><br><b>DANZA CONTEMPORANEA</b> |  |  |
| <u>19.00 Sala corsi</u><br><b>BODYCOMBAT</b>          | <u>19.00 Sala corsi</u><br><b>BODYBALANCE</b>      | <u>19.00 Sala corsi</u><br><b>BODYSTEP</b>            | <u>19.00 Sala corsi</u><br><b>BODYPUMP</b>   | <u>19.00 Sala corsi</u><br><b>BODYBALANCE</b>         |  |  |
| <u>20.00 Sala corsi</u><br><b>BODYPUMP</b>            | <u>20.00 Sala corsi</u><br><b>BODYATTACK</b>       | <u>20.00 Sala corsi</u><br><b>Functional Training</b> | <u>20.00 Sala Spinning</u><br>INDOOR CYCLING | <u>20.00 Sala H.E.A.T.</u><br>H.E.A.T. Programm       |  |  |
| <u>20.00 Sala corsi</u><br>H.E.A.T. Programm          | <u>20.00 Sala Spinning</u><br>INDOOR CYCLING       | <u>20.00 Sala Spinning</u><br>INDOOR CYCLING          | <u>20.00 Sala Spinning</u><br><b>TAI CHI</b> | <u>21.00 Sala corsi</u><br><b>KICK BOXING</b>         |  |  |
|   | <u>20.00 Sala pesi-corsi</u><br><b>KICK BOXING</b> |   |  |   |  |  |

Per l'attivazione del corso il numero minimo consentito è di 5 atleti. La direzione si riserva di apportare modifiche qualora lo ritenesse necessario