

# FUTURA FITNESS

## PALINSESTO CORSI

dal 06 SETTEMBRE 2021 AL 30 GIUGNO 2022

LUNEDI

V

MARTEDI

V

MERCOLEDI

V

GIOVEDI

V

VENERDI

V

SABATO

V

DOMENICA

V

### Mattina

9.00						<u>SALA H.E.A.T.</u> H.E.A.T. PROGRAM
10.00	<u>SALA H.E.A.T.</u> H.E.A.T. PROGRAM		<u>SALA FUNZIONALE</u> TRX		<u>SALA CORSI</u> FUNCTIONAL TRAINING	<u>SALA SPINNING</u> INDOOR CYCLING

### Pausa Pranzo

13.00	<u>SALA SPINNING</u> INDOOR CYCLING	<u>SALA FUNZIONALE</u> TRX		<u>SALA H.E.A.T.</u> H.E.A.T. CIRCUIT		
-------	--	-------------------------------	--	--	--	--

### Sera

18.00	<u>SALA CORSI</u> CORE		<u>SALA FUNZIONALE</u> FUNCTIONAL TRAINING	<u>SALA CORSI</u> CORE		
19.00	<u>SALA CORSI</u> BODYCOMBAT	<u>SALA CORSI</u> BODYBALANCE	<u>SALA CORSI</u> BODYSTEP	<u>SALA CORSI</u> BODYPUMP	<u>SALA CORSI</u> BODYBALANCE	
				<u>SALA SPINNING</u> INDOOR CYCLING		
20.00	<u>SALA CORSI</u> BODYPUMP	<u>SALA CORSI</u> BODYATTACK	<u>SALA CORSI</u> FUNCTIONAL TRAINING		<u>SALA H.E.A.T.</u> H.E.A.T. PROGRAM	
	<u>SALA H.E.A.T.</u> H.E.A.T. PROGRAM	<u>SALA SPINNING</u> INDOOR CYCLING	<u>SALA SPINNING</u> INDOOR CYCLING	<u>SALA SPINNING</u> INDOOR CYCLING	<u>SALA CORSI</u> KICK BOXING	
21.00		<u>SALA CORSI</u> KICK BOXING		<u>SALA CORSI</u> TAI CHI		

Per l'attivazione del corso il numero minimo consentito è di 5 atleti.

direzione si riserva di apportare modifiche qualora lo ritenesse necessario

La