

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9.30-10.00 DYNAMIC TRAINING 10.00-10.30 POSTURAL TRAINING			9.30-10.00 DYNAMIC TRAINING 9.30-10.15 PILATES <i>(Piattaforma Zoom)</i> 10.00-10.30 POSTURAL TRAINING	09.30-10.30 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>1° Turno</i> 10.30-11.30 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>2° Turno</i>
	12.15-13.00 FUNCTIONAL CAMP	12.15-13.00 CROSS CARDIO CIRCUIT		12.15-12.40 TABATA TRAINING 12.45-13.00 ABDOMINAL FLASH	
14.15-15.00 CROSS TRAINING			14.00-14.30 DYNAMIC TRAINING 14.35-15.05 POSTURAL TRAINING		
	17.00-18.00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>1° Turno</i> 18.00-19.00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>2° Turno</i> 18.30-19.15 PILATES <i>(Piattaforma Zoom)</i>		17.00-18.00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>1° Turno</i> 18.00-19.00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>2° Turno</i>		

I CORSI SI TERRANNO ALL'APERTO CON GRUPPI MASSIMI DI 5 PERSONE SU PRENOTAZIONE AL NUMERO W.A. +41 76 295 72 41
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ANCHE PER I CORSI SU PIATTAFORMA ZOOM