

CORSI LIDO FITNESS - info/prenotazioni: 3534043054 fuori abbonamento**

CORSI LIDO FITNESS - info/prenotazioni: 3534043054 fuori abbonamento**														
SALA FITNESS - 45' di lezioni								SALA SPINNING - 45' di lezioni						
ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
07.45														
08.30								9.00			INDOOR CYCLING			
09.00				PILATES				10.00						INDOOR CYCLING
09.15	MOBILITY & CORE							11.00						INDOOR CYCLING
09.30								13.00		INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	
09.45								18.00						
10.00	POWER CIRCUIT	BODYSULPT BAND	FIT - TONO	FIT BOXE CIRCUIT	TOTAL BODY	PILATES		18.00	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	
10.30							PSM SUSPPIL	18.30						
11.00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	FLEX & MOBILITY			19.00	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	
11.30							PSM SUSPPIL	LEGENDA						
13.00		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL					CORSI DI TONIFICAZIONE			CORSI OLISTICI		
13.30									CORSI CARDIO			CORSI DI DANZA		
16.00		URBAN TONE		URBAN TONE	URBAN TONE			Oraio	SALA FUNZIONALE - 45' DI LEZIONE					
17.00	POSTURAL GYM	STRETCH	POSTURAL GYM	STRETCH	POSTURAL GYM			ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
18.00	BODYSULPT		BODYSULPT		BODYSULPT			11.00						CALISTHENICS
18.15								13.00	TRX CIRCUIT		STRETCH & CORE			
19.00		PILATES		PILATES				16.30				DANZA CLASSICA		
19.15								17.00						
19.45								18.30	CROSS TRAINING	FLEX & FORZA**	CROSS TRAINING	FLEX & FORZA**	CROSS TRAINING	
20.00					ROPE FLOW			19.30	CALISTHENICS	VERTICALISMO**		VERTICALISMO**		