

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								9.00		INDOOR CYCLING											
08.30								10.00						INDOOR CYCLING							
09.00				PILATES				11.00						INDOOR CYCLING							
09.15	MOBILITY & CORE					PSM SUSPPIL		13.00		INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING								
09.30								18.00													
09.45								18.00	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING								
10.00	POWER CIRCUIT	BODYSCLPT BAND	FIT - TONO		TOTAL BODY	PILATES		18.30													
10.30							PSM SUSPPIL	19.00	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING									
11.00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	FLEX & MOBILITY				CORSI DI TONIFICAZIONE			CORSI OLISTICI									
11.30							PSM SUSPPIL		CORSI CARDIO			CORSI DI DANZA									
13.00		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL					SALA FUNZIONALE - 45' DI LEZIONE												
13.30								ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO							
16.00		URBAN TONE		URBAN TONE	URBAN TONE			12.30						CALISTHENICS ORE 11:00							
17.00	POSTURAL GYM	STRETCH	POSTURAL GYM	STRETCH	POSTURAL GYM			13.00	STRETCH & CORE		STRETCH & CORE										
18.00	BODYSCLPT		BODYSCLPT		BODYSCLPT			13.15													
18.15								16.30	16.30 D.CLASSICA			16.30 D.CLASSICA									
19.00		PILATES		PILATES				17.00	17.30 D.CLASSICA			17.30 D.CLASSICA									
19.00								18.00			SKILLS & STRENGHT										
19.30								18.30	CROSS TRAINING					CROSS TRAINING							
19.45								19.00			CROSS TRAINING										
20.00								19.30	CALISTHENICS												

SI RICORDA A GLI ABBONATI CHE IL PLANNING PUO' SUBIRE DELLE VARIAZIONI DURANTE LA STAGIONE