

Validità dal 13 Giugno al 5 Agosto

ORA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
8.15		BIKE		BIKE			
9.00	TAPIS	GYMBASSA	BIKE	GYMBASSA	TAPIS		
		GYMALTA		GYMALTA			
9.45	GYMBASSA	TAPIS	GYMBASSA	TAPIS	GYMBASSA	BIKE	
10.30	BIKE	GYMBASSA	STEP		BIKE	GYMBASSA	MIX
11.15						TAPIS	
11.30					TRI FITNESS 60'		
12.00	ACQUAFLAP	GYMALTA	GYMALTA	GYMALTA	GYMALTA		
12.45	TRI FITNESS 60'	BIKE	GYMBASSA	BIKE	BIKE		
13.30		GYMBASSA	BIKE	GYMBASSA	TAPIS		
14.15	GYMBASSA	GYMALTA	GYMBASSA	GYMALTA	GYMBASSA		
14.30	AQUABALANCE				AQUABALANCE		
15.00	TAPIS		TAPIS	GYMBASSA			
19.00	TAPIS	ACQUAZUMBA	BIKE-IN	GYMBASSA			
19.45	GYMBASSA/BIKE	BIKE	CROSS TRAINING	CIRCUITO			

**Lezione Mix:  
45 minuti palestra  
+ 45 minuti acqua**

**Prenota le tue lezioni tramite:**

- la nostra App MYAPPY
- chiamando lo 010 8380764

ALTO IMPATTO
MEDIO IMPATTO
BASSO IMPATTO

**Aiutaci a migliorare il servizio:  
didici anche tu le lezioni**

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOM
9.00						STEP	
9.45		GYM DOLCE		GYM DOLCE			
10.15							
10.30		YOGA FLEX_in		YOGA FLEX_in	TOTAL BODY		MIX
11.15	POSTURAL PILATES	PILATES	POSTURAL PILATES	PILATES	POSTURAL PILATES		
12.45	CIRCUITO		G.A.G.	CIRCUITO	G.A.G.		
13.30	POSTURAL PILATES		POSTURAL PILATES		YOGA FLEX_in		
16.00		STRETCHING VERTEBRALE		STRETCHING VERTEBRALE			
16.45		GINNASTICA POSTURALE	METWORK 1	GINNASTICA POSTURALE			
17.30	YOGA FLEX_in	STRETCHING DINAMICO	STRETCHING VERTEBRALE	STRETCHING DINAMICO	PILATES		
18.15	LATINO AEROBICA	CIRCUITO	YOGA FLEX_in	CIRCUITO	STEP		
19.00	STRETCHING	TRX	PILATES	TRX			

**SERVIZIO DI  
BABY PARKING**

## PALESTRA GIALLA

BASSO IMPATTO

MEDIO IMPATTO

ALTO IMPATTO

ORA	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	SABATO
12.30					SPINNING
13.30			SPINNING		
17.00		SPINNING		SPINNING	
17.30			G.A.G.		
18.15	FITBOXE	ZUMBA	FITBOXE		
19.15	SPINNING		SPINNING		

Prenota le tue lezioni tramite:  
- la nostra App MYAPPY  
- chiamando lo 010 8380764