



Orario corsi di fitness 2020- 2021

Lunedì		Martedì			Mercoledì		Giovedì			Venerdì	
Ora	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	
9.00											
9.30	Tonificazione		Corpo libero			Definizione muscolare		Tonificazione		Corpo libero	
10.00	9.30 - 10.30		9.30 - 10.20			9.30 - 10.30		9.30 - 10.30		9.30 - 10.20	
10.30			Giofit							Giofit	
11.00		Pilates	10.30 - 11.20							10.30 - 11.20	
11.30		11.00 - 12.00									
12.00											
12.30											
13.00											
13.15											
13.30	Step & Tone		Tonificazione	Pilates		Striding	15 Workout	Pilates		15 Workout	
14.00	13.30 - 14.30		13.30 - 14.30	13.15 - 14.15		13.30 - 14.30	13.15-13.30	13.15 - 14.15		13.15-13.30	
14.15											
14.30			Yogalates								
15.00			14.30 - 15.20								
15.30	Ginn. Dolce		A.F.A. €			Ginn. Dolce		A.F.A. €			
16.00	15.30 - 16.30		15.30 - 16.20			15.30 - 16.30		15.30 - 16.20			
16.30											
17.00											
17.30			15 Workout	15 Workout			15 Workout				
18.00	Interval		17.45-18.00				17.45-18.00				
18.30	18.00 - 18.50			Urban reb.		Interval Train.		Urban reb.			
19.00	G.A.G.	TRX	Tonificazione	18.10 - 19.00	Pilates	18.00-18.15		18.10 - 19.00	Pilates	15 Workout	
19.30	19.00 - 19.50	19.00 - 19.50	18.20 - 19.15	Fit boxe	18.45 - 19.30	19.10 - 20.00	Striding	18.30 - 19.20	18.45 - 19.30	19.00 - 19.25	
19.45			Zumba	19.10 - 20.00		19.10 - 20.00		Zumba	19.10 - 20.00	TRX	
20.00	B.A.G.	Piloxing	19.20 - 20.15			Step		19.20 - 20.15		Striding	
20.30	20.00 - 20.50	20.00 - 20.50		Funzionale	Danza moderna €	20.10 - 21.00		20.20 - 21.20	Piloxing	19.30 - 20.15	
20.45	Striding			20.20 - 21.20	20.15 - 21.30			20.10 - 21.00		Tonificazione	
21.00	21.00 - 21.50					Striding				Funzionale	
21.30						21.10 - 22.00				20.20 - 21.15	
22.00											
22.30											

Orario in vigore a partire dal 21 Settembre 2020.

Per info su orari e corsi contattaci telefonicamente o su Facebook.

Il presente orario può essere soggetto a variazioni durante l'arco dell'anno.

€ Corsi a pagamento (non compresi nell'abbonamento)

Le attività proposte da Happy Gym e riportate nel presente palinsesto sono da considerarsi singole specialità derivanti dalla

Disciplina Sportiva "Attività Sportiva Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness" riconosciuta dal CONI con delibera n.1566 del 10/05/2017.

Corsi a basso impatto

Corsi a medio impatto

Corsi ad alto impatto

Corsi di ballo e arti marziali

Per info:

tel: 0583 469065

cell: 3381260533

prenotazioni: 3289351204

mail: info@happy-gym.it