



Orario corsi di fitness 2020- 2021

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