



Orario corsi di fitness 2022 - 2023

Ora	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
	Stanza 1	Stanza 2	Stanza 1	Stanza 2	Stanza 1	Stanza 2	Stanza 1	Stanza 2	Stanza 1	Stanza 2
9.00	Cross cardio				Def. Muscolare				Cross cardio	
9.30	9.00		Tonificazione		9.00		Tonificazione		9.00	
10.00			9.30				9.30			
10.30		G.O.T. (€)	Ginnast. dolce						Ginnast. dolce	
11.00	Pilates	10.30	10.30				Pilates		10.30	
11.30	10.45						10.45			
12.00										
12.30										
13.00										
13.15			Pilates				Pilates			
13.30	B.A.G.	G.O.T. (€)	13.15		Striding		13.15		Striding	G.O.T. (€)
14.00	13.30	13.25			13.30				13.30	13.25
14.15										
14.30			Yogalates				Yogalates			
15.00			14.30				14.30			
15.30										
16.00	Ginn. Dolce			G.O.T. (€)				G.O.T. (€)	Ginn. Dolce	
16.30	16.00			16.00				16.00	16.00	
17.00										
17.30						G.O.T. (€)				
18.00	Interval		Cross cardio	Urban reb.	Interval		Cross cardio	Urban reb.		
18.30	18.10		18.00	18.10	18.10		18.00	18.10	Tonificaz.	
19.00	G.A.G.	Team Workout	Pilates		G.A.G.	Team Workout	Pilates		18.15	G.O.T. (€)
19.30	19.00	19.00	19.00	Zumba	19.00	19.00	19.00	Zumba	Striding	19.15
19.45				19.15				19.15	19.30	
20.00	B.A.G.	G.O.T. (€)	Funzionale		Step & Tone	G.O.T. (€)	Funzionale			
20.30	20.00	20.00	20.00	Danza mod. adulti (€)	20.00	20.00	20.00	Danza mod. adulti (€)	Tonificazione	
20.45	Striding				Striding				Funzionale	
21.00	21.00		Swing (€)	20.30	21.00			20.30	20.20	
21.30			21.00							
22.00										
22.30										

Orario valido a partire dal 12 Settembre 2022

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

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

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

Allenamento personalizzato

Per info:

telefono ☎ 0583 469065

cellulare 📱 3381260533

whatsapp 📞 3289351204

mail ✉ info@happy-gym.it