



Orario corsi di fitness 2023 - 2024

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	Tonificazione	Yoga			Tonificazione				Tonificazione	Yoga
9.30	9.00	9.00			9.00				9.00	9.00
10.00			Anti-age						Anti-age	
10.30	Pilates		10.00		Posturale				10.00	
11.00	10.30				10.30			Pilates		
11.30								10.30		
12.00										
12.30										
13.00										
13.15										
13.30	B.A.G.	Pilates			Striding	T.R.X.	Pilates		Striding	T.R.X.
14.00	13.30	13.15			13.30	13.20	13.15		13.30	13.20
14.15									Fast	
14.30									14.10	
15.00										
15.30										
16.00	Ginn. Dolce		Pilates				Pilates		Ginn. Dolce	
16.30	16.00		16.00				16.00		16.00	
17.00										
17.30										
18.00	Interval		Strong	Urban reb.	Interval		Strong	Urban reb.		
18.30	18.15		18.00	18.10	18.15		18.00	18.10	Tonificaz.	Zumba Show
19.00	G.A.G.	Team Workout	Pilates	Fit boxe	G.A.G.	Team Workout	Pilates	Fit boxe	18.15	18.30
19.30	19.00	19.00	18.30	19.00	19.00	19.00	18.30	19.00	Striding	Wing tsun (€)
19.45			Zumba	Wing tsun (€)			Zumba		19.30	19.30
20.00	B.A.G.	Fast	19.30	19.45	B.A.G.	Fast	19.30			
20.30	20.00	20.00	Funzionale		20.00	20.00	Funzionale	Danza mod.	Tonificazione	
20.45	Striding	Danza mod.	20.20		Striding		20.20	adulti (€)	Funzionale	
21.00	21.00	adulti (€)	Swing (€)		21.00			20.30	20.15	
21.30		20.30	21.10							
22.00										
22.30										

Orario valido a partire dal 25 Settembre 2023

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.

Postura e benessere	
Tonificazione e dimagrimento	
Corsi di ballo	
Allenamento personalizzato	

Per info:		
telefono		0583 469065
cellulare		3381260533
whatsapp		3289351204
mail		info@happy-gym.it