

I NOSTRI CORSI - 4FIT

GIUGNO

2022

INFO- PRENOTAZIONI 0854159484 www.fourfit.it

		9.00-9.45	10.00-10:45+15'				17.45-18.30	18.45-19.30	19.45-20.30	
LUNEDI'	Sala Musicale	WALKING marina	PUMPEVOLUTION				SYSTEM TRAINING	PUMPEVOLUTIONmatt	AEROBOX davide	
	Sala Energy							18.00-18.45 FIT BOXE		
	Sala CYCLING					13.30-14.20 CYCLING claudio			19.35-20.25 CYCLING claudio	
	Sala New Age	09.00-10,00 sergio POSTURAL FIT						18.20-19:20 FISIOPOSTURAL marco		
	Sala Kids									
	Sala Functional									
MARTEDI'	Sala Musicale		10.00-10:45+15' salvo BODY C.T.			13.30-14.15 GAG F.C.salvatore		18.00-18.45 BODYWEIGHT TONE salvatore.	19:00-19:45 WALKING C.T.matteo	20.00-20.45 STEP andrea
	Sala Energy									
	Sala CYCLING							18.30-19.20 CYCLING nunzia	19.35-20.25 CYCLING nunzia	
	Sala New Age	09.00-09.45 slawek PILATES DYNAMIC							19.00-19.45 OVALBALL PILATES silvia	20.10-21.10 POSTURAL D.
	Sala Kids									
	Sala Functional									
MERCOLEDI'	Sala Musicale	9.00-9.45 WALKING marina	10.00-10:45+15'marina SYSTEM TRAINING			13.30-14.15 METABOLIC TRAINING matteo	17.45-18.30 GAG F.C.salvatore	18.45-19.30 BODY C.T.salvatore	19.45-20.30 AEROBOX davide	
	Sala Energy									
	Sala CYCLING							18.45-19.35 CYCLING moreno		
	Sala New Age	09.00-10,00 marco FISIOPOSTURAL					17.30-18,15 PILATESTRETCH	18:20-19:20 FISIOPOSTURAL sergio		
	Sala Kids									
	Sala Functional									
GIOVEDI'	Sala Musicale		10.00-10:45+15' salvo BODYWEIGHT TONE salvatore.			13.30-14.15 W C.T.salvatore		18:30-19:15 WALKING C.T.matteo	19:30-20:15 SYSTEM TRAINING Andrea	
	Sala Energy									
	Sala CYCLING							18.30-19.20 CYCLING nunzia	19.35-20.25 CYCLING claudio	
	Sala New Age								19.00-19.45 OVALBALL PILATES silvia	20.10-21.10 POSTURAL D.
	Sala Kids									
	Sala Functional									
VENERDI'	Sala Musicale		10.00-10:45+15' METABOLIC TRAINING matteo				17.45-18.30 BODY C.T.salvatore	18.45- 19.30 METABOLIC TRAINING matteo	19.45-20.30 AEROBOX davide	
	Sala Energy									
	Sala CYCLING								19.35-20.25 CYCLING moreno	
	Sala New Age	09.00-10,00 sergio POSTURAL FIT				13.30-14,15 PILATES silvia		18.20 -19.20 FISIOPOSTURAL marco		
	Sala Kids									
	Sala Functional									
SABATO	Sala Energy									
	Sala Musicale	09.15-10.00 PILATES EVOLUTION								
	Sala CYCLING		10.00-10,50 CYCLING							
DOM.	Sala Kids									
	Sala CYCLING									

ORARIO APERTURA: Lun-Mer-Ven: 06.30-23.00; Mar-Gio 07.00-23.00 Sab: 08:00-19:00; Dom: 08.00-13.00.

Tutte le lezioni devono essere prenotate tramite APP-PALESTRE. Il numero minimo per l' attivazione dei corsi è di 5 persone.