

# PLANNING CORSI 4FIT

## LUNEDI'

09:00 - 10:00 AEROBICA  
10:00 - 11:00 STRONG By Zumba  
  
13:00 - 14:00 TOTAL ADDOMINAL  
  
18:00 - 19:00 STEP & TONE  
19:00 - 20:00 G.A.G.  
20:00 - 21:00 PILATES

## MARTEDI'

09:00 - 10:00 I.T.A WORKOUT  
10:00 - 11:00 THAI FIT  
  
13:00 - 14:00 KOREO STEP  
  
18:00 - 19:00 AEROBICA  
19:00 - 20:00 WOOD  
20:00 - 21:00 CORE STABILITY

## MERCOLEDI'

09:00 - 10:00 G.A.G.  
10:00 - 11:00 YOGA FLEX  
  
13:00 - 14:00 TOTAL & BODY  
  
18:00 - 19:00 TABATA  
19:00 - 20:00 THAI FIT  
20:00 - 21:00 FITNESS BOXE TRAINING

## GIOVEDI'

09:00 - 10:00 KOREO STEP  
10:00 - 11:00 TOTAL & BODY  
  
13:00 - 14:00 ITA WORKOUT  
  
18:00 - 19:00 STRONG By Zumba  
19:00 - 20:00 CROSS TRAINING  
20:00 - 21:30 KRAV MAGA

## VENERDI'

09:00 - 10:00 STEP & TONE  
10:00 - 11:00 PILATES  
  
13:00 - 14:00 POSTURAL & STRETCHING  
  
18:00 - 19:00 YOGA FLEX  
19:00 - 20:00 KOREO STEP  
20:00 - 21:00 TOTAL & BODY

FITNESS CLUB

\*I corsi hanno la durata di 50'

\*\*Il numero minimo di partecipanti a un corso è di 3 persone