"HEALTH CLUB CAMPOGALLIANO" PALINSESTO CORSI 2023 - 2024

lunedì 8,30-22		martedì 12-21,30		mercoledì 8,30-22		giovedì 12-21,30		venerdì 8,30-21,30		sabato 10-16	
8,45				8,45				8,45			
Tonifica zione				Total Circuit				Tonifica zione			
9,45				9,45				9,45			
10,00				10,00				10,00			11,00
Ginnastica Dolce				Ginnastica Dolce				Ginnastica Dolce			Corso a rotazione su prenotazione
11,00				11,00				11,00			12,00
12,45		12,45		12,45			12,45	12,45			Mobilità su prenotazione
Just Pump		Total Body		Aero Tone			SPINNING	Total Body			13,00
13,45		13,45		13,45			13,45	13,45			13,30
14,00				14,00							MASTER SPINN
Pilates				Pilates							
15,00				15,00							15,00
18,30		18,30		18,30				18,30			INTENSITA'
CROSS CARDIO		Step & Tone	19,00	CROSS CARDIO			19,00	Total Cirquit			BASSA
19,30	19,30	19,30	SPINNING	19,30			FIT BOXE				MEDIA
Just Pump	FIT BOXE			G.G.A	20,00	20,00			20,00		ALTA
20,30	20,30	20,00	20,00	20,30	CALISTHENICS	YOGA			CALISTHENICS		MOLTO ALTA
		YOGA			21,00	21,00			21,00		
		21,00									
	21,30										

Seguici - HealthClubCampogalliano oppure chiama allo 059 525749