

ORARIO CORSI 2019-2020 – AUTUNNO & INVERNO – DAL 2.9.2019

LUNEDI'

9.45	PILATES Bassa intensità 45'	KATE
12.15	PENALTY BOX & ABS Media intensità 45'	KATE
15.00	BOSU CORE TRAINING Media intensità 45'	PAOLO
18.00	ABS Media intensità 30'	CHIARA
18.30	STEP & TONE Media intensità 45'	CHIARA
19.15	PILATES Bassa intensità 45'	CHIARA
20.00	WINTER RUNNING TRAINING CORSO EXTRA A PAGAMENTO	PAOLO

MARTEDI'

9.00	POSTURAL GYM Bassa intensità 45'	PAOLO
9.45	EASY GYM Bassa intensità 45'	GAIA
12.15	SPINNING Alta intensità 45'	GAIA
18.30	FIT CROSS Media intensità 45'	
19.00	TRX & KETTLEBELL TRAINING Media intensità 45'	
19.00	AQUABIKE Media intensità 45'	PAOLO

MERCOLEDI'

9.45	TOTAL BODY Media intensità 45'	KATE
12.15	PILATES Bassa intensità 45'	KATE
15.00	AQUAGYM & MORE Media intensità 45'	PAOLO
18.00	PENALTY BOX & CORE TRAINING Media intensità 45'	PAOLO
18.30	PILATES Bassa intensità 45'	CHIARA
19.15	STEP & DANCE Media intensità 45'	CHIARA
20.00	WINTER RUNNING TRAINING CORSO EXTRA A PAGAMENTO	PAOLO

GIOVEDI'

9.45	AQUAFITNESS Media intensità 45'	PAOLO
12.15	BOOTCAMP Alta intensità 45'	PAOLO
18.30	TRX BASIC Media intensità 45'	
19.00	FUNCTIONAL TRAINING Media intensità 45'	
19.00	AQUAFITCROSS Media intensità 45'	PAOLO
20.00	SPINNING Alta intensità 60'	PAOLO

VENERDI'

12.15	BIKE SWIM & GYM Media intensità 45'	PAOLO
15.00	POSTURAL TONE & STRETCH Bassa intensità 45'	GAIA
18.30	GAG Media intensità 45'	GAIA
19.15	STRETCH & TONE Bassa intensità 45'	GAIA

PRENOTAZIONI CORSI

Clienti senza dati accesso GYMTRAINER:

info@life-club.ch

Clienti con dati di accesso:

www.gymtrainer.net

www.life-club.ch