

# ZOOM CLASSES GENNAIO 2021

## LUNEDI'

10.00	<b>PILATES</b> Bassa intensità 45' <b>ZOOM</b>
11.00	<b>OLISTIC WORKOUT</b> Bassa intensità 45' <b>ZOOM</b>
18.30	<b>POWER ABS</b> Media intensità 30' - <b>ZOOM</b>
19.00	<b>TOTAL BODY+STRETCH &amp; FLEX</b> Media intensità 60' - <b>ZOOM</b>

## MARTEDI'

10.00	<b>MORNING GYM</b> Bassa intensità 45' <b>ZOOM</b>
15.00	<b>CORE TRAINING</b> Media intensità 45' <b>ZOOM</b>
18.30	<b>POWER ARMS</b> Media intensità 30' <b>ZOOM</b>
19.00	<b>POWER LEGS</b> Media intensità 30' <b>ZOOM</b>
19.30	<b>POWER ABS</b> Media intensità 30' <b>ZOOM</b>

## MERCOLEDI'

10.00	<b>TOTAL BODY</b> Media intensità 45' - <b>ZOOM</b>
11.00	<b>PILATES</b> Bassa intensità 45' - <b>ZOOM</b>
18.00	<b>CORE TRAINING</b> Media intensità 30' - <b>ZOOM</b>
18.30	<b>CIRCUIT TONE</b> Media intensità 45' - <b>ZOOM</b>
19.15	<b>PILATES</b> Bassa intensità 45' - <b>ZOOM</b>

## GIOVEDI'

12.15	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Media intensità 45' - <b>ZOOM</b>
18.30	<b>POWER ARMS</b> Media intensità 30' <b>ZOOM</b>
19.00	<b>POWER LEGS</b> Media intensità 30' <b>ZOOM</b>
19.30	<b>POWER ABS</b> Media intensità 30' <b>ZOOM</b>

## VENERDI'

15.00	<b>EASY FIT</b> Bassa intensità 45' - <b>ZOOM</b>
18.30	<b>TABATA GAG</b> Media intensità 30' - <b>ZOOM</b>
19.00	<b>DYNAMIC STRETCH</b> Bassa intensità 30' - <b>ZOOM</b>

### PRENOTAZIONI CORSI

**Clienti senza dati accesso**  
**GYMTRAINER:** [info@life-club.ch](mailto:info@life-club.ch)

**Clienti con dati di accesso:**

[www.gymtrainer.net](http://www.gymtrainer.net)

**Credenziali accesso ZOOM:**

Direttamente dall'app GYMTRAINER