

ORARIO CORSI STAGIONE 2020 - 2021

LUNEDI'

10.00	PILATES Bassa intensità 45'	KATE
12.15	OLISTIC WORKOUT Bassa intensità 45'	KATE
15.00	BOSU CORE TRAINING Media intensità 45'	PAOLO
18.00	POWER ABS Media intensità 30' - ZOOM	MOISE
18.45	TOTAL BODY Media intensità 45' - ZOOM	CHIARA
19.30	STRETCH & FLEX Bassa intensità 30'	CHIARA
20.15	WINTER RUNNING TRAINING CORSO EXTRA A PAGAMENTO	PAOLO

MARTEDI'

9.00	POSTURAL GYM Bassa intensità 45'	PAOLO
10.00	MORNING GYM Bassa intensità 45' - ZOOM	PAOLO
12.15	SPINNING Alta intensità 45'	PAOLO
18.30	POWER ARMS Alta intensità 30'	ENRICO
19.00	AQUABIKE Media intensità 45'	PAOLO
19.15	FUNCTIONAL TRAINING Media intensità 45' - ZOOM	ENRICO

MERCOLEDI'

10.00	TOTAL BODY Media intensità 45' - ZOOM	KATE
12.15	PILATES Bassa intensità 45'	KATE
15.00	AQUAGYM Media intensità 45'	PAOLO
18.00	CORE TRAINING Media intensità 30'	PAOLO
18.45	CIRCUIT TONE Media intensità 45' - ZOOM	CHIARA
19.30	PILATES Media intensità 45' - ZOOM	CHIARA
20.15	WINTER RUNNING TRAINING CORSO EXTRA A PAGAMENTO	PAOLO

GIOVEDI'

9.45	AQUAFITNESS Media intensità 45'	PAOLO
12.15	CIRCUIT TRAINING Media intensità 45' - ZOOM	MOISE
18.30	POWER LEGS Media intensità 45'	ENRICO
19.00	CORSO NUOTO ADULTI Media intensità 45'	PAOLO
19.15	FUNCTIONAL TRAINING Media intensità 45' - ZOOM	ENRICO
20.15	SPINNING Alta intensità 60' - ZOOM	PAOLO

VENERDI'

12.15	BIKE SWIM & GYM Media intensità 45'	PAOLO
15.00	TOTAL BODY Bassa intensità 45'	ENRICO
18.30	TABATA GAG Media intensità 30' - ZOOM	ENRICO
19.00	DYNAMIC STRETCH Bassa intensità 30' - ZOOM	ENRICO

PRENOTAZIONI CORSI

Clienti senza dati accesso GYMTRAINER:

info@life-club.ch

Clienti con dati di accesso:

www.gymtrainer.net

Credenziali accesso ZOOM:

Direttamente dall'app GYMTRAINER

www.life-club.ch