

PALINSESTO CORSI LIVE



LUNEDÌ

30/11

- 09:30 in **Postural Gym** con Linda
- 10:30 in **G.A.G.** con Paola
- 18:30 in **Tabata** con Tiziano

07/12

- 09:30 in **Yoga** con Valentina
- 10:30 in **TotalBody** con Daniela
- 18:30 in **HIIT** con Federico Q

MARTEDÌ

01/12

- 10:30 in **Stretching** con Barbara
- 12:45 in **Tabata** con Alberto
- 18:00 in **Circuit Training** con Federico V
- 19:00 in **Spinning** con Andrea

08/12

- 10:30 in **Postural Gym** con Linda
- 18:30 in **Tabata** con Luca

MERCOLEDÌ

02/12

- 09:30 in **Gym Dolce** con Mattia
- 10:30 in **Zumba** con Sara
- 18:30 in **Pilates** con Simona

09/12

- 09:30 in **Stretching** con Sonia
- 10:30 in **TotalBody** con Sara
- 18:30 in **Strong** con Chiara R

GIOVEDÌ

03/12

- 11:00 in **Tone** con Elisa
- 12:45 in **Macumba** con Elisa
- 18:30 in **Yoga** con Marina

10/12

- 11:00 in **Zumba** con Daniel
- 12:45 in **Tabata** con Tiziano
- 18:30 in **Spinning** con Angela

VENERDÌ

27/11

- 10:00 in **TotalBody** con Chiara R
- 18:00 in **Pilates** con Daniela
- 19:00 in **Tone** con Sonia

04/12

- 10:00 in **Strong** con Chiara R
- 18:00 in **Tabata** con Daniela
- 19:00 in **FitBoxe@home** con Sonia

11/12

- 10:00 in **Pilates** con Paola
- 18:00 in **Zumba** con Luca
- 19:00 in **HIIT** con Luca

SABATO

28/11

- 11:00 in **Zumba** con Daniel

12/12

- 11:00 in **Pilates** con Daniela

DOMENICA

06/12

- 11:00 in **Spinning** con Chiara

Ricordate:

- è consigliabile adeguare il proprio ritmo alle proprie capacità e al proprio attuale stato di forma e di salute
- è obbligatoria la **prenotazione** attraverso il sito del tuo **Centro Sportivo**; saranno consentiti massimo nr 100 partecipanti

 **Facci sapere che ci sei!** Condividi i tuoi allenamenti LIVE taggando @insport_ssd e @sportactive_ssd

IN SPORT
ACTIVE

