



PLANNING SETTIMANALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:00 FUNCTIONAL T.	9:00 PILATES	9:00 FUNCTIONAL T.	9:00 PILATES	9:00 FUNCTIONAL T.
11:30 OPEN GYM	11:30 OPEN GYM	11:30 OPEN GYM	11:30 OPEN GYM	11:30 OPEN GYM
13:30 FUNCTIONAL T.	13:30 FUNCTIONAL T.	13:30 FUNCTIONAL T.	13:30 FUNCTIONAL T.	13:30 FUNCTIONAL T.
19:00 FUNCTIONAL T.	18:00 POSTURAL & B.	18:00 PILATES	18:00 POSTURAL & B.	19:00 FUNCTIONAL T.
20:00 FUNCTIONAL T.	19:30 FUNCTIONAL T.	19:00 FUNCTIONAL T.	19:30 FUNCTIONAL T.	20:00 FUNCTIONAL T.
		20:00 FUNCTIONAL T.		

Per mantenere alto il livello di qualità, ogni corso avrà un numero limitato di partecipanti. Sarai seguito da istruttore laureati altamente specializzati.

FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento funzionale metodologia Training Lab Italia. Tools specifici come TRX, Kettlebell, acquabag etc. Max 16 partecipanti con prenotazione obbligatoria.

PILATES

Allenamento con metodo Pilates, mathwork e piccoli attrezzi. Max 10 partecipanti con prenotazione obbligatoria.

OPEN GYM

Palestra a disposizione del cliente che vuole allenarsi in completa autonomia. Il cliente troverà, in lavagna wod, workout da effettuare facoltativamente. Prenotazione obbligatoria.

POSTURAL & BALANCE

Allenamento che mira al riequilibrio corporeo, ideale per chi vuole recuperare da affaticamento e stress. Max 12 partecipanti con prenotazione obbligatoria.

