



PLANNING SETTIMANALE



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

09:00
FUNCTIONAL T.

09:00
POSTURAL & BALANCE

09:00
FUNCTIONAL T.

09:00
POSTURAL & BALANCE

09:00
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.

18:30
FUNCTIONAL T.

17:45
POSTURAL & BALANCE

17:45
POSTURAL & BALANCE

17:45
POSTURAL & BALANCE

18:30
FUNCTIONAL T.

19:30
FUNCTIONAL T.

18:30
FUNCTIONAL T.

18:30
FUNCTIONAL T.

18:30
FUNCTIONAL T.

19:30
FUNCTIONAL T.

19:30
FUNCTIONAL T.

19:30
FUNCTIONAL T.

19:30
FUNCTIONAL T.

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

FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento funzionale metodologia Training Lab Italia. Tools specifici come TRX, Kettlebell, Acquabag etc. Max 16 Partecipanti

POSTURAL & BALANCE

Allenamento che mira al riequilibrio corporeo, ideale per chi vuole recuperare da affaticamento e Stress. Max 12 Partecipanti

OPEN GYM

Palestra a disposizione per chi vuole allenarsi in completa autonomia. Il cliente troverà in lavagna un workout da effettuare facoltativamente

