



Orario corsi di fitness 2024 - 2025

Ora	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
	Stanza 1	Stanza 2	Stanza 1	Stanza 2	Stanza 1	Stanza 2	Stanza 1	Stanza 2	Stanza 1	Stanza 2
8.30			Tonificazione						Tonificazione	
9.00	Circuito	Yoga	8.30		Aerotone			Resistance training	8.30	Yoga
9.30	9.00	9.00	Ginn. dolce		9.00			9.00	Ginn. dolce	9.00
10.00		Pilates	9.30						9.30	Pilates
10.30	Pilates	10.00			Posturale			Pilates	Posturale	10.00
11.00	10.30			A.F.A. (€)	10.30			10.30	10.30	A.F.A. (€)
11.30				11.00	Yoga-Flow					11.00
12.00					11.45					
12.30										
13.00										
13.15			Pilates			T.R.X.		Pilates		T.R.X.
13.30	B.A.G.		13.15		Met. Int. Striding	13.20		13.15	Striding	13.20
14.00	13.30				13.30				13.30	
14.15										
14.30										
15.00			Yoga							
15.30			15.00							
16.00	Ginn. Dolce		Pilates					Pilates	Ginn. Dolce	
16.30	16.00		16.00					16.00	16.00	
17.00				Pre-Onero (€)					Pre-Onero (€)	
17.30				17.00					17.00	
18.00	Interval		Strong	Urban reb.	Interval			Strong	Urban reb.	
18.30	18.15		18.00	18.10	18.15			18.00	18.10	
19.00	G.A.G.	Team Workout	Pilates	Strong by Zumba	G.A.G.	Team Workout		Pilates	Strong by Zumba	Tonificaz.
19.30	19.00	19.00	18.30	19.00	19.00	19.00		18.30	19.00	18.30
19.45			Zumba	Pilates				Zumba	Pilates	Striding
20.00	B.A.G.		19.30	19.30	Met. Int. Step			19.30	19.30	19.30
20.30	20.00		Swing (€)	Funzionale	20.00			Funzionale	Danza mod.	Tonificazione
20.45	Met. Int. Striding	Danza mod.	20.20	20.20	Met. Int. Striding			20.20	adulti (€)	Funzionale
21.00	21.00	adulti (€)			21.00				20.30	20.15
21.30		20.30								
22.00										

Orario valido a partire dal 23 Settembre 2024

Per info su orari e corsi contattaci telefonicamente su whatsapp o su Facebook.

Il presente orario può essere soggetto a variazioni durante l'anno

Le attività proposte da Happy Gym e riportate nel presente palinsesto sono da considerarsi singole specialità derivanti dalla

Disciplina Sportiva "Attività Sportiva Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness" riconosciuta dal CONI con delibera n.1566 del 10/05/2017.

Postura e benessere

Tonificazione e dimagrimento

Corsi di ballo

Per prenotarsi ai corsi scarica

la nostra app sportclubby



Per info:

telefono 0583 469065

cellulare 3381260533

whatsapp 3289351204

mail info@happy-gym.it