

Planning Corsi

Valido dal 9 Settembre al 13 Ottobre

L'orario potrebbe subire variazioni

Lunedì

MATTINA

09:30-10:15
TOTAL TONE

10:20-10:50
MOBILITY & STRETCH

11:00-11:45
INDOOR CYCLING

PAUSA PRANZO

SERA

18:15-19:00
PANCAFIT

18:00-19:00
HATA YOGA

19:15-20:15
INDOOR CYCLING

19:15-20:15
Y.E.S. YOGA**

19:15-20:00
EASY STEP

20:00-20:30
FGC

Martedì

MATTINA

06:30-7:15
FUNCTIONAL TRAINING

08:45-09:30
PANCAFIT

09:40-10:25
STEP & TONE

10:30-11:15
FLEXIBILITY

16:30-17:15
GIOCO MOVIMENTO

SERA

18:00-19:00
CALISTHENICS

18:30-19:15
MID PILATES

19:15-20:00
PILATES PRO

19:15-20:00
ANIMAL FGC

19:30-20:30
INDOOR CYCLING

20:30-22:45
MAGLI D'ACCIAIO

Mercoledì

MATTINA

09:00-09:45
MID PILATES

09:45-10:30
START PILATES

10:30-11:15
BODY FLOW

PAUSA PRANZO

12:45-13:30
BOXE E TONE

SERA

18:30-19:15
FIT BOXE

19:15-20:15
CROSS TRAINING

21:00-22:45
MAGLI D'ACCIAIO

Giovedì

MATTINA

06:30-7:15
POSTURAL FLEX

09:30-10:15
PUMP

16:30-17:15
YOGA BIMBI

SERA

18:45-19:30
START PILATES

19:15-20:00
EASY STEP

19:30-20:30
INDOOR CYCLING

19:30-20:30
Y.E.S. YOGA**

20:00-20:30
SUPER GLUTEI

20:30-21:15
PANCAFIT

Venerdì

MATTINA

10:15-11:00
PANCAFIT

11:00-11:45
PILATES PRO

PAUSA PRANZO

12:45-13:30
FGC

14:30-15:15
LONGEVITY PROGRAM

In collaborazione con il Comune di Castiglione Olona

SERA

18:15-19:00
FIT BOXE

18:30-19:30
CROSS TRAINING

19:00-19:45
GAG

19:45-20:15
CRUNCH TIME

20:30-22:45
MAGLI D'ACCIAIO

Sabato

MATTINA

SALA CORSI

SALA INDOOR CYCLING

BOX

PERCORSI ELITE

YOUR EXCLUSIVE SPACE

* A PARTIRE DAL RAGGIUNGIMENTO DI MIN.5 PERSONE

** DAL 9 SETTEMBRE AL 10 GIUGNO MIN.5 PERSONE



PLANNING CORSI



LE OFFICINE
FORGIAMO BENESSERE