

PALINSESTO FITNESS **FOLIGNO**

in vigore dal 31/03/25

LUNEDÌ

AREA 1

POSTURAL
10:00

TOTAL TONE
13:30

PILATES
18:30

FUNCTIONAL
19:30

AREA 2

SPINNING*
19:00

AREA 1

PILATES
10:30

TOTAL TONE
19:30

AREA 2

WALKING
18:30

SPINNING*
19:30

MERCOLEDÌ

AREA 1

TOTAL SHAPE
10:00

FUNCTIONAL
13:30

CORE STRENGTH
18:00 (80')

STEP TONE
19:30

AREA 2

WALKING TONE
18:30

SPINNING*
19:30

GIOVEDÌ

AREA 1

PILATES
10:30

PILATES
18:30

TABATA
19:30

AREA 2

SPINNING*
19:00

VENERDÌ

AREA 1

CORE STRENGTH
10:00

PUMP
13:30

YOGA
18:30

GAG
19:30

AREA 2

WALKING
18:30

SPINNING*
19:30

SABATO

AREA 1

SPINNING*
13:30

SPINNING*
13:30

SPINNING*
13:30

SPINNING*
13:30

AREA 2

RELOAD CROSS TRAINING**

IL LUNEDÌ E IL GIOVEDÌ:

16:00 - 17:00

17:30 - 18:30

19:00 - 20:00

*SOLO SU ABBONAMENTO PREMIUM

**ABBONAMENTO SPECIFICO

TONIFICAZIONE

CARDIO

FUNZIONALE

OLISTICO

FOLIGNO (PG)

VIALE FIRENZE 107

07421971030