

## Atletic Club asd - Orario Corsi 2019/2020

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
		Corpo Libero 09.10 > 10.00				Stretching 09.10 > 10.00		GAG 09.10 > 10.00	
Tone up 11.00 > 11.50						Power Jump* 10.30 > 11.20			
Core Training 12.45 > 13.30	Spinning* 12.45 > 13.30	B.B.E. 12.45 > 13.30	Yoga 12.45 > 13.30	Super Jump* 12.45 > 13.30	Spinning* 12.45 > 13.30	Cross Cardio 12.45 > 13.30		1 More Rep 12.45 > 13.30	Spinning* 12.45 > 13.30
				TRX* 17.15 > 17.45				Super Jump* 17.15 > 18,05	
	Striding* 18.00 > 18.45				Super Jump* 18.00 > 18.50				
B.B.E. 18.10 > 19.00		Yoga 18.10 > 19.00		1 More Rep 18.10 > 19.00		Mobility 18.10 > 19.00		Step 18.10 > 19.00	
			Spinning* 18.30 > 19.20						
	Striding* 19.00 > 19.45						Spinning* 19.00 > 19.50		
1 More Rep 19.10 > 20.00		Core Training 19.10 > 19.40		Cross Cardio 19.10 > 20.00	GAG 19.10 > 20.00			Cross Cardio 19.10 > 20.00	
		Power Jump* 19.45 > 20.30							
	Spinning* 20.00 > 20.50						Spinning* 20.00 > 20.50		
				Yoga 20.10 > 21.00		B.B.E. 20.10 > 20.40			

\* Le lezioni con questo simbolo devono essere prenotate

GREEN WEEK: nell'ultima settimana del mese le lezioni di Super Jump e di Power Jump del Martedì sono sostituite da PoundFit