

Atletic Club asd - Orario Corsi 2023/2024

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
		1 More Rep 09.10 > 10.00				Stretching 09.10 > 10.00		B.B.E. 09.10 > 10.00	
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
Reggaeton # 17.15 > 18.00				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		Reejam # 18.10 > 19.00		Core Training 18.10 > 19.00	
			Spinning 18.30 > 19.20						
	Animal Flow 19.00 > 19.45						Spinning 19.00 > 19.50		
Funct. Boxe 19.10 > 20.00		Core Training 19.10 > 19.40		Cross Cardio 19.10 > 20.00		Mobility 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		TRX 20.10 > 20.40			

Tutte le lezioni devono obbligatoriamente essere prenotate

GREEN WEEK: nell'ultima settimana del mese le lezioni contrassegnate vengono sostituite con PoundFit (*) e Aerodance (#)