

H/D	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9.00	Fitness POWER BURN WORKOUT sala 1	GINNASTICA POSTURALE sala 1		Fitness ROLLER & TONE sala 1		Fitness HATA YOGA sala 1	
9.30		Fitness CIRCUIT TRAINING sala pesi		Fitness CIRCUIT TRAINING sala pesi			
10.00			Fitness CIRCUIT TRAINING sala pesi			Fitness FUNCTIONAL TRAINING factory/outdoor	
10.30							Fitness GAG (30 Minuti) sala pesi
						GINNASTICA POSTURALE sala 1	
11.00							
13.30							
16.30							
17.00			Fitness H.I.I.T. (30 minuti) factory/outdoor				
17.30	Fitness TRIFORM (30 Minuti) factory	GINNASTICA POSTURALE sala 1		GINNASTICA POSTURALE sala 1	Fitness TRIFORM (30 Minuti) factory		
18.00	Fitness POWER BURN WORKOUT outdoor/sala 1						
			Fitness SPINNING outdoor/sala 2				
18.30		Fitness CORE WORKOUT (30 Minuti) factory		Fitness WARMUP & CORE factory			
		Fitness ROLLER&TONE sala 1					
19.00	Fitness HATA YOGA sala 3	Fitness GYM BOXE factory	Fitness HATA YOGA sala 1	Fitness GYM BOXE factory			
			Fitness TRIFORM (30 Minuti) factory		Fitness FUNCTIONAL TRAINING factory/outdoor		
19.15	Fitness SPINNING outdoor/sala 2		Fitness POWER BURN WORKOUT outdoor/sala 1				
19.30	Fitness TRIFORM (30 Minuti) factory						
20.00		Fitness TRIFORM (30 Minuti) factory		Fitness TRIFORM (30 Minuti) factory			

LA DIREZIONE DEL CIRCOLO SI RISERVA IL DIRITTO DI VARIARE L'ORARIO IN QUALSIASI MOMENTO

SALA 1 / SALA 3 (AREA PARCHEGGIO) / SALA 2 (AREA BAR) / FACTORY (AREA SALA PESI)

*** PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA IN SEGRETERIA**

Sale Pesì&CardioFitness

GIORNI	ACCESSO LIBERO	ASSISTENZA IN SALA
LUN - MER - VEN	9.00 > 21.30	9.00 > 14.00 · 15.30 > 21.30
MAR - GIO	9.00 > 21.00	9.00 > 14.00 · 16.00 > 21.00
SABATO	9.00 > 18.00	9.00 > 18.00
DOMENICA	10.00 > 13.00	10.00 > 13.00

Corsi Sportivi*

H/D	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
11.30						
17.30						
17.30						
18.00						
19.00		BOXE factory		BOXE factory		
19.10						
19.30	KARATE AVANZATO sala 1			KARATE AVANZATO sala 1		

LA DIREZIONE DEL CIRCOLO SI RISERVA IL DIRITTO DI VARIARE L'ORARIO IN QUALSIASI MOMENTO

SALA 1 (AREA PARCHEGGIO) / SALA 2 (AREA BAR) / FACTORY (AREA SALA PESI) / GREEN (AREA SEGRETERIA)
LA DIREZIONE DELL'AGRISPORT VILLAGE SUTRI SI RISERVA IL DIRITTO DI VARIARE L'ORARIO IN QUALSIASI MOMENTO