

CORSI FITNESS

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI		
ORA	ATTIVITA'	TIME	ORA	ATTIVITA'	TIME	ORA	ATTIVITA'	TIME	ORA	ATTIVITA'	TIME	ORA	ATTIVITA'	TIME
9.30	Total Body	50'	9.30	Medica Posturale	60'	9.30	ERRE DanceTone	50'	9.30	X Tempo Energy	50'	9.30	Medica Posturale	60'
			9.30	CROSS TRAINING*	50'							9.30	Fit Yoga	50'
13.30	CARDIO FUNCTIONAL*	50'	13.30	DYNAMIC POSTURAL*	50'	13.30	FUNCTIONAL TRAINING*	50'	13.30	YOGA POWER*	50'	13.30	TRX TRAINING*	50'
17.00	Fit Yoga	50'	18.00	ERRE Dance	50'	17.30	Walking*	50'	18.00	ERRE DanceTone	50'	17.30	Fit Yoga	50'
18.00	Circuit Training*	50'	19.00	Walking*	50'	18.30	Pilates	50'	19.00	Aerboxe	50'	18.30	Circuit Training*	50'
18.30	MAT PILATES*	50'	19.30	TRX TRAINING*	50'				19.30	SPECIAL GAMBE E GLUTEI*	50'			
19.00	Aerboxe	50'	20.00	Medica Posturale	60'	19.30	Walking*	50'	20.00	Postural Tone	60'	19.30	Walking*	50'
20.30	TABA PAT*	50'												

SABATO		
ORA	ATTIVITA'	TIME
9.30	CROSS TRAINING*	50'

I CORSI IN EVIDENZA SONO DISPONIBILI SOLO CON IL NUOVO ABBONAMENTO "GOLD"

* I corsi contrassegnati dall'asterisco sono a PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA al numero 085.4971412 o al desk

I corsi si considerano attivi con un numero minimo di 6 partecipanti

Al fine di migliorare il servizio offerto, l'orario corsi potrebbe subire cambiamenti durante la stagione

CORSI SPECIALI

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI		
ORA	ATTIVITA'	TIME	ORA	ATTIVITA'	TIME	ORA	ATTIVITA'	TIME	ORA	ATTIVITA'	TIME	ORA	ATTIVITA'	TIME
13.30	Acrobatica Aerea	90'	13.30	Muay Thai	90'							13.30	Muay Thai	90'
17.30	Taekwondo	60'	16.30	Acrobatica Aerea	90'	17.30	TaeKwonDo	60'	16.30	Acrobatica Aerea	90'	18.00	Karate	60'
18.00	Karate	60'	18.00	Karate	60'	19.00	TaeKwonDo	90'	18.00	Karate	60'	18.00	Kick Boxing	60'
18.30	Taekwondo	90'	18.00	Kick Boxing	60'	19.30	Movement Class	90'	18.30	TaeKwonDo	90'	19.00	Kick Boxing	90'
19.30	Movement Class	90'	19.00	Kick Boxing	90'	20.30	Tricking	120'	20.00	Karate	60'	19.30	Movement Class	90'
20.00	Karate	60'	20.30	Muay Thai	120'	21.30	Balli Caraibici	90'	20.00	Difesa Personale	60'	20.30	Muay Thai	120'
20.00	Difesa Personale	60'	21.30	Balli Caraibici	90'				21.30	Balli Caraibici	90'			
21.00	Tricking	120'												
21.30	Balli Caraibici	90'												

ORARI PALESTRA: LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI 9.00 - 22.00 MARTEDI - GIOVEDI 7.00 - 22.00 SABATO 9.00 - 18.00 DOMENICA 9.00 - 13.00

GENESI HEALTH & FITNESS CLUB, Via Ofanto snc 65010 Spoltore (PE) - Tel. 085.4971412

--- www.genesifitness.it - info@genesifitness.it // FB www.facebook.com/genesipalestre ---