



#SEDICI

ORARIO DEI CORSI

Lun - Ven | 7:00 - 23:00

Sab | 8:00 - 18:00

Dom | 9:00 - 14:00

SEGRETERIA dal Lun. al Ven. dalle 8:00 alle 20:00

Sab. dalle 8.00 alle 18.00 - Dom. dalle 9:00 alle 14:00

tel. 081.419004 - www.deimille16.it

follow us on Facebook

TUTTI I CORSI SONO SOGGETTI A PRENOTAZIONE / IL PLANNING PUO' SUBIRE VARIAZIONI / I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 4 PRENOTATI

	LUNEDÌ					MARTEDÌ					MERCOLEDÌ					GIOVEDÌ					VENERDÌ					SAB	
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SF	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SF	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SF	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SF	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SF	SALA	
8:00 / 9:00			TRX			TOTAL BODY 8:30							TRX 8:15			TOTAL BODY 8:30							TRX 8:15				
9:00 / 10:00	CORPO LIBERO	PILATES	CIRCUIT TRAINING 9:15								CORPO LIBERO	PILATES	CIRCUIT TRAINING 9:15									CORPO LIBERO	PILATES	CIRCUIT TRAINING 9:15			
10:00 / 11:00	GINNASTICA DOLCE		CIRCUIT TRAINING 10:15					TRX			GINNASTICA DOLCE		CIRCUIT TRAINING 10:15									GINNASTICA DOLCE		CIRCUIT TRAINING 10:15			
11:00 / 12:00	CORPO LIBERO					TOTAL BODY					CORPO LIBERO					TOTAL BODY						CORPO LIBERO					SURPRISE CLASS
14:00 / 15:00	CORPO LIBERO	JINGA FIT	CIRCUIT TRAINING		ABS		TRX	PUMP	SPINNING	ABS	CORPO LIBERO	JINGA FIT	CIRCUIT TRAINING		ABS		TRX	PUMP	SPINNING	ABS	CORPO LIBERO	JINGA FIT	CIRCUIT TRAINING		ABS		
16:30 / 17:30																											
18:00 / 19:00	CORPO LIBERO 18:30		PUMP				PILATES 18:30				CORPO LIBERO 18:30		PUMP				PILATES 18:30					CORPO LIBERO 18:30	PILATES 18:30	PUMP			
19:00 / 20:00	CORPO LIBERO 19:30		CIRCUIT TRAINING		ABS	STEP & TONE		TRX			CORPO LIBERO 19:30		CIRCUIT TRAINING		ABS	STEP & TONE		TRX			CORPO LIBERO 19:30		CIRCUIT TRAINING		ABS		
20:00 / 21:00		JINGA FIT 20:30	CIRCUIT TRAINING	SPINNING 20:15		VIDEO DANCE		CROSS				JINGA FIT 20:30	CIRCUIT TRAINING	SPINNING 20:15		VIDEO DANCE		CROSS				JINGA FIT 20:30	CIRCUIT TRAINING	SPINNING 20:15			