

# ORARIO CORSI

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
	AREA FITNESS	AREA MULTISPORT	AREA FITNESS	AREA MULTISPORT	AREA FITNESS	AREA MULTISPORT	AREA FITNESS	AREA MULTISPORT	AREA FITNESS	AREA MULTISPORT	AREA FITNESS	AREA MULTISPORT
09:00				RIARMONIZZAZIONE POSTURALE				RIARMONIZZAZIONE POSTURALE				
09:30	INTERVAL TRAINING		ABS		I - TONE		DYNAMIC		STEP COREO			
10:00				GINNASTICA OLISTICA				GINNASTICA OLISTICA				
10:30	PILATES				PILATES				PILATES		GINNASTICA OLISTICA	CROSS TRAINING 1° LIVELLO
13:15	DYNAMIC	PILATES	ZUMBA	FIT EXPERIENCE	FIT-BOXE	PILATES	ZUMBA	FIT EXPERIENCE	FIT-BOXE	PILATES		
15:30			FIT EXPERIENCE				FIT EXPERIENCE				LEZIONE A TEMA	
16:30	DANZA CLASSICA									DANZA MODERNA		
17:00			DANZA MODERNA			MUSICAL	DANZA MODERNA BABY					
17:30	I - TONE			PILATES	ABS			PILATES	DYNAMIC	DANZA MODERNA		
18:00		DYNAMIC	PUMP			DANZA MODERNA						
18:15							STEP					
18:30	YOGA			TONE	ZUMBA			YOGA	ABS KILLER			
19:00		H.I.I.T	YOGA CON ATTREZZI						H.I.I.T	TONE		
19:15							HI-LO					
19:30	FIT-BOXE			CROSS TRAINING 1° LIVELLO	FIT-BOXE	H.I.I.T		CROSS TRAINING 1° LIVELLO	FIT-BOXE			
19:45										YOGA CON ATTREZZI		
20:00		PILATES	ZUMBA								CARDIO	
20:15	RED ZONE NIKE						ZUMBA		RED ZONE NIKE		TONIFICAZIONE	
20:30				AIKIDO	RED ZONE NIKE	PILATES		AIKIDO			POSTURALE	



ORARIO DI APERTURA: Lun/Mer/Ven 07:00/22:00 Mar/Gio 09:00/22:00 Sab 09:00/18:00 Dom 09:00/13:00

BE FIT, BE ACTIVE, WORKOUT WITH US.

## GROUP CYCLING

Programma di allenamento completo, studiato per stimolare l'apparato cardiovascolare.

Un'atmosfera speciale, nella quale l'istruttore, utilizzando varie combinazioni di pedalata su "bike", ti guida a sfidare te stesso!

ORARIO DI APERTURA:

LUN / MER / VEN 07:00/22:00

MAR / GIO 09:00/22:00

SAB 09:00/18:00

DOM 09:00/13:00

areacreativa

 **SPACE**  
CENTRO FITNESS

Via Righi, 11 - Arezzo (Zona Pratacci) Tel. 0575.984313



# E ORA PEDALA.



 **SPACE**  
CENTRO FITNESS

## ORARIO GROUP CYCLING



LUN.

MAR.

MER.

GIO.

VEN.

SAB.

13:15

GROUP  
CYCLING

GROUP  
CYCLING

GROUP  
CYCLING

15:30

GROUP  
CYCLING

18:50

GROUP  
CYCLING

GROUP  
CYCLING

GROUP  
CYCLING

GROUP  
CYCLING

GROUP  
CYCLING

20:00

GROUP  
CYCLING

GROUP  
CYCLING

GROUP  
CYCLING

GROUP  
CYCLING



BE FIT  
BE ACTIVE

WORK OUT  
WITH US/