

LUNEDI'				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO					
Sala		CORSI 1		Sala		CORSI 2		Sala		CORSI 1		Sala		CORSI 2		Sala		CORSI 1		Sala		CORSI 2			
08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00			
09:30		09:30		09:00	Postura 1	Giaco		09:30		09:30		09:00	Postura 1	Giaco		09:30		09:30		09:30		09:30			
09:00	Postura 2	Sandro		09:00	Postura 2	Marco P.		09:00	Postura 2	Sandro		09:00	Postura 2	Marco P.		09:00	Postura 2	Sandro		09:00	Postura 2	Sandro			
10:00		10:00	*GAG	10:00		10:00	Easy Functional	10:00		10:00	Total Body	10:00		10:00	Easy Functional	10:00		10:00		10:00	Body Balance	Federic			
			Ksenia				Palazzetto								Palazzetto										
09:30	Postura 1	Linda		09:30		09:30		09:30	Postura 1	Linda		09:30		09:30		09:30		09:30		09:30	Postura 1	Linda			
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00			
10:30	Postura 2	Sandro		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30	Postura 2	Sandro			
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00			
11:30		11:30		11:30	**Total Body	Giaco		11:30		11:30		11:30		11:30		11:30		11:30		11:30		11:30			
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			
12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30			
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00			
13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30			
14:00	Pilates	Federic		13:15	**Function	Matteo		13:00		13:00	Fit Ball	13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00			
14:30		14:30		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00			
15:00		15:00		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30			
15:30		15:30		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00			
16:00	Postura 1	Marco R.		15:30		15:30		15:30	Postura 2	Sandro		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			
16:30		16:30		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			
17:00		17:00		16:30	Functional Under 18	Linda		16:30		16:30	Functional Under 18	16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30			
17:30		17:30		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00			
18:00		18:00		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30			
18:30		18:30		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00			
19:00		19:00		18:30	Functional palazzetto	Sandro		18:00		18:00	Total Body	18:00	Functional palazzetto	Sandro		18:00		18:00		18:00		18:00			
19:30	Postura 2	Sandro		19:00		19:00		19:00	Postura 2	Sandro		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			
20:00		20:00		19:30	H.I.T. Palazzetto	Marco R.		19:30		19:30		19:30	H.I.T. Palazzetto	Marco R.		19:30		19:30		19:30		19:30			
20:30		20:30		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00			
21:00		21:00		20:30	*Postura 2	Marco		20:30		20:30		20:30		20:30	*Postura 2	Marco		20:30		20:30		20:30		20:30	
21:30		21:30		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00			
22:00		22:00		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30			
		21:00		20:30	*Zumba Fitness	Michela		20:30		20:30		20:30		20:30	*Zumba Fitness	Michela		20:30		20:30		20:30		20:30	
		22:00		21:30		21:30		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00			

**SCEGLI I CORSI
CHE PIÙ TI
PIACCONO**

CORSI SALUTE

Corsi contenenti semplici esercizi mirati a migliorare la stabilità, la flessibilità e la postura

CORSI FORMA

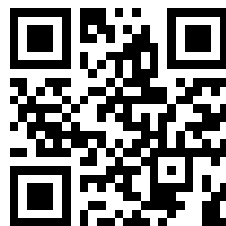
Corsi contenenti esercizi mirati a migliorare la tonificazione, la resistenza e la definizione muscolare

CORSI DIVERTIMENTO

Corsi che allenano le capacità cardiovascolari divertendosi bruciando calorie

I Corsi saranno svolti se sarà raggiunto il numero minimo di 4 Partecipanti.

**TUTTI I CORSI
devono essere prenotati anticipatamente
tramite Applicazione Salus**



SALUS - Piazza Coralli, 8
52028 Terranuova Bracciolini - Ar
Tel. 055 9199808 -  391 3961605
info@salusfitnessclub.it



ORARIO CORSI FITNESS



*Quando
il fitness
è salute!!!*

*** QUESTI CORSI INZIANO DAL 06 SETTEMBRE**

**** QUESTI CORSI INZIANO DAL 13 SETTEMBRE**

VALIDO DAL 30 AGOSTO 2021