

## CULTURA FISICA

Tutte le lezioni sono su prenotazione

### TRX

Martedì	19.00	🟡
Mercoledì	13.45	🟢
	18.00	🟡
Venerdì	18.00	🟡

### MPM STRONG **NEW**

Lunedì	13.45	🟢
Mercoledì	19.00	🟡
Venerdì	19.00	🟡

### TRKET

Lunedì	19.00	🟡
Giovedì	19.00	🟡

### SUPER FUNCTIONAL

Venerdì	13.45	🟢
---------	-------	---



PRENOTA DA  
WHATSAPP [3427276533](https://www.whatsapp.com/text/3427276533)

### SALA PESI

Nella nostra sala pesi troverai i migliori **Trainer**, tutti certificati e sempre a tua disposizione per creare **schede di allenamento personalizzate** per ogni tua esigenza!

Inoltre per i più esigenti sono a disposizione **Personal Trainer** che vi seguiranno in modo **esclusivo** durante l'allenamento.

Per allenarti in Sala Pesi è necessario portare un asciugamani, le scarpe da ginnastica pulite, ma soprattutto il **certificato medico di idoneità sportiva non agonistica**.

Dal Lunedì al Venerdì	dalle 07.00 alle 22.00	
Sabato	dalle 08.00 alle 19.00	<i>Iscrizione obbligatoria</i>
Domenica	dalle 09.00 alle 13.00	<i>€ 50 abbonamento mensile</i>

## ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

### METODO HEAT PROGRAM

Lunedì	09.10	🟢
	13.45	🟢
	19.10	🟢
Martedì	19.10	🟢
Mercoledì	09.10	🟢
	13.45	🟢
Giovedì	19.00	🟢
Venerdì	13.45	🟢
Sabato	13.45	🟢

### METODO INDOOR CYCLING

Lunedì	20.10	🟡
Martedì	13.45	🟢
	18.15	🟢
Mercoledì	20.10	🟡
Giovedì	18.15	🟢
Venerdì	20.10	🟡

Tutte le lezioni sono su prenotazione



PRENOTA DA  
WHATSAPP [3427276533](https://www.whatsapp.com/text/3427276533)

## PUGILATO

Tutte le lezioni sono su prenotazione

### PREPUGILISTICA

Martedì	13.45	🟢
	20.00	🟢
Mercoledì	20.30	🟢
Giovedì	13.45	🟢
	20.00	🟢
Sabato	12.00	🟢

### ARTI MARZIALI PER ADULTI

Mercoledì	19.00	🟢
-----------	-------	---

### DIFESA PERSONALE **NEW**

Venerdì	20.00	🟢
---------	-------	---

È NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA