

orario corsi

21.01.2019 - 27.01.2019

ALTIS Fitness Club
Via Casali 24
61122 Borgo S. Maria - Pesaro
0721 204323
info@palestraaltis.it



lunedì 21.01.2019	martedì 22.01.2019	mercoledì 23.01.2019	giovedì 24.01.2019	venerdì 25.01.2019	sabato 26.01.2019	domenica 27.01.2019
09:00 - 10:00 WALKING/FUNCTIONAL ...	08:30 - 09:30 POSTURAL PILATES	09:00 - 10:00 WALKING / Glutei e ...	08:30 - 09:30 PILATES	09:00 - 10:00 WALKING - SPINNING	08:30 - 09:30 POSTURAL PILATES	
12:45 - 13:45 BODY BAR / FITNESS ...	09:30 - 10:30 TRX* Corso fuori ab...	12:45 - 13:45 SUPER GLUTEI SUPER ...	09:30 - 10:30 TRX* Corso fuori ab...	12:45 - 13:45 CROSS FUNCTIONAL	09:45 - 10:45 TRX* Corso fuori ab...	
13:50 - 14:30 BODY BAR	12:45 - 13:45 POSTURAL PILATES	14:30 - 15:30 SMALL CLASS EXTRA *...	12:45 - 13:45 WALKING - SPINNING	13:50 - 14:50 POWERFULL TRAINING ...		
14:30 - 15:30 FITNESS GROUP	18:00 - 19:00 POSTURAL PILATES	17:30 - 18:20 WALKING / Glutei e ...	18:00 - 19:00 PILATES	16:00 - 17:00 POWERFULL TRAINING ...		
17:30 - 18:20 WALKING/FUNCTIONAL ...	19:00 - 19:50 TOTAL BODY WORKOUT	18:30 - 19:20 CROSS FUNCTIONAL	19:00 - 19:50 SUPER GLUTEI SUPER ...	17:30 - 18:20 BODY BAR		
18:30 - 19:20 CROSS TRAINING	20:00 - 20:50 TRX* Corso fuori ab...	19:30 - 20:20 SPINNING	20:00 - 20:50 TRX* Corso fuori ab...	18:30 - 19:20 TABATA/TRX* Corso f...		
19:30 - 20:20 SPINNING		20:30 - 21:20 POSTURAL PILATES		19:30 - 20:20 SPINNING		
20:30 - 21:20 TRX* Corso fuori ab...						

■ CORSI BASE
■ WALKING

■ CORSI SPECIALI

■ PILATES

■ TRX - FUNCTIONAL...

aggiornato il: 24.01.2019