

MATTINA

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>
8,30 sala 1	8,30 sala 1	8,30 sala 1	8,30 sala 1	8,30 sala 1
ginnastica generale 50 min	pilates 50 min	ginnastica generale 50 min	stretching del benessere 50 min	pilates 50 min
9,30 sala 1	8,30 sala 3	9,30 sala 1	9,30 sala 1	8,30 sala 3
total body workout 50 min	ginnastica vertebrale* 60 min	total body workout 50 min	yoga vinhasa 75 min	ginnastica vertebrale* 60 min
	9,30 sala 1			9,30 sala 3
	yoga vinhasa 75 min			ginnastica vertebrale* 60 min
	9,30 sala 3			
	ginnastica vertebrale* 60 min			
sabato 9,30 sala 3	tonic plus 60 min			ottobre/aprile group cycling 60 min
		domenica 10,00 sala 2		

#iovadoalgymnasium

SERA

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>
17,55 sala 3	18,00 sala 3	17,55 sala 3	18,00 sala 3	18,10 sala 1
ginnastica vertebrale* 60 min	pilates 50 min	ginnastica vertebrale* 60 min	pilates 50 min	cross cardio 50 min
18,00 sala 1	18,20 sala 2	18,00 sala 1	18,20 sala 2	18,30 sala 3
zumba 50 min	group cycling 60 min	zumba 50 min	group cycling 60 min	cross strong 60 min
18,10 sala 2	18,30 sala 1	18,10 sala 2	18,30 sala 1	19,00 sala 1
cross cardio 50 min	thai chi* 60 min	cross cardio 50 min	thai chi* 60 min	hard step 50 min
19,00 sala 3	18,50 sala 3	19,00 sala 1	18,50 sala 3	19,00 sala 2
cross strong 60 min	pilates 50 min	hard step 50 min	pilates 50 min	yoga vinhasa 75 min
19,00 sala 1		19,00 sala 3		
step coreografico 45 min		cross strong 60 min		

#iovadoalgymnasium

SERA

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>
19,05 sala 2	19,30 sala 1	19,05 sala 2	19,30 sala 1	19,30 sala 3
zumba 50 min	kung fu* 60 min	zumba 50 min	kung fu* 60 min	cross strong 60 min
19,45 sala 1	19,30 sala 2	20,00 sala 1	19,30 sala 2	
upper body 30 min	group cycling 60 min	training funzionale 50 min	group cycling 60 min	
20,00 sala 3	19,40 sala 3	20,00 sala 3	19,40 sala 3	
ginnastica vertebrale* 60 min	superjump 60 min	ginnastica vertebrale* 60 min	superjump 60 min	
20,15 sala 2	20,30 sala 1	20,00 sala 2	20,30 sala 2	
superjump stretch & tone 30 +15 min	kick boxing* cinese 90 min	yoga vinhasa 75 min	hip hop adulti 60 min	
20,15 sala 1	21,00 sala 2		20,30 sala 1	
cross strong 60 min	krav maga* 60 min		kick boxing* cinese 90 min	

#iovadoalgymnasium

PAUSA PRANZO

PROGRAMMA CORSI 2018-2019

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>
13,00 sala 1	13,00 sala 1	13,00 sala 1	13,00 sala 1	13,00 sala 1
power fit 45 min	step 50 min	dynamic fusion 60 min	superjump 50 min	dynamic fusion 60 min
13,00 sala 2	13,00 sala 2	13,00 sala 2	13,00 sala 2	13,00 sala 2
zumba 60 min	group cycling 60 min	zumba 60 min	group cycling 60 min	power pump 50 min
		13,00 sala 3		
		tone up 50 min		

ORARIO CLUB #1 MONTECCHIO

lunedì / venerdì ore 7.30 - 22.30
sabato, domenica e festivi ore 9.00 - 19.00
(gli orari possono subire variazioni durante la stagione)

phone 0444-694950 mobile 320-7750784



prenota i tuoi corsi con la nostra **app**



RAGAZZI

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>
17,00 sala 1	17,30 sala 1	17,00 sala 1	17,30 sala 1
cross kids 60 min	baby kung fu 60 min	cross kids 60 min	baby kung fu 60 min