

PALINSESTO FITNESS **FOLIGNO**

in vigore dal 5/02/25

LUNEDÌ

AREA 1

POSTURAL
10:00

TOTAL TONE
13:30

PILATES
18:30

FUNCTIONAL
19:30

AREA 2

SPINNING*
19:00

AREA 2

MARTEDÌ

AREA 1

PILATES
10:30

TOTAL TONE
19:30

AREA 2

SPINNING*
13:30

WALKING
18:30

SPINNING*
19:30

MERCOLEDÌ

AREA 1

TOTAL SHAPE
10:00

FUNCTIONAL
13:30

CORE STRENGTH
18:00⁽³⁰⁾

STEP TONE
19:30

AREA 2

WALKING TONE
18:30

SPINNING*
19:30

GIOVEDÌ

AREA 1

PILATES
10:30

PILATES
18:30

TABATA
19:30

AREA 2

SPINNING*
13:30

SPINNING*
19:00

VENERDÌ

AREA 1

CORE STRENGTH
10:00

PUMP
13:30

CIRCUIT FIT UP
19:30

AREA 2

WALKING
18:30

SPINNING*
19:30

SABATO

AREA 1

AREA 2

SPINNING*
13:30

RELOAD CROSS TRAINING**

IL LUNEDÌ E IL GIOVEDÌ:

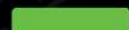
16:00 - 17:00

17:30 - 18:30

19:00 - 20:00

*SOLO SU ABBONAMENTO PREMIUM

**ABBONAMENTO SPECIFICO


TONIFICAZIONE


CARDIO


FUNZIONALE


OLISTICO

FOLIGNO (PG)
VIALE FIRENZE 107
07421971030