

PALINSESTO FITNESS **ELLERA**

in vigore dal 26/08/24

LUNEDÌ

AREA 1

TOTAL SHAPE
10:30
PUMP
13:30
PILATES TONE
17:50
PILATES
18:40
PUMP
19:30

AREA 3

SPINNING*
18:30
WALKING
19:30

AREA 2

RELOAD CROSS TRAINING**

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ:

9:00-10:00
13:15-14:15
16:00-17:00
17:30-18:30
19:00-20:00

SABATO:

10:00-11:00

*SOLO SU ABBONAMENTO PREMIUM

**ABBONAMENTO SPECIFICO

MARTEDÌ

AREA 1

PILATES
10:30
GROUP BOXING
18:30
GAG
19:30

AREA 3

SPINNING*
13:30
WALKING TONE
18:30
SPINNING*
19:30

MERCOLEDÌ

AREA 1

TOTAL SHAPE
10:30
PILATES TONE
13:30
PILATES TONE
17:50
PILATES
18:40
GROUP FUNCTIONAL
19:30

AREA 3

SPINNING*
18:30

GIOVEDÌ

AREA 1

PILATES
10:30
GROUP BOXING
18:30
TOTAL TONE
19:30

AREA 3

SPINNING*
13:30
WALKING
18:30
SPINNING*
19:30

VENERDÌ

AREA 1

TOTAL SHAPE
10:30
GROUP FUNCTIONAL
13:30
PILATES TONE
17:50
PILATES
18:40
TABATA
19:30

AREA 3

SPINNING*
19:00

SABATO

AREA 1

AREA 3

WALKING TONE
12:00
SPINNING*
13:30


TONIFICAZIONE


CARDIO


FUNZIONALE


OLISTICO

ELLERA UMBRA (PG)

VIA NERVI 6

C/O CENTRO INTRATTENIMENTO GHERLINDA

0756973743

PALINSESTO FITNESS *PONTE SAN GIOVANNI*

in vigore dal 26/08/24

LUNEDÌ

AREA FITNESS

PILATES
10:30

TABATA
13:30

TOTAL TONE
18:30

GAG
19:15

MARTEDÌ

AREA FITNESS

WALKING
13:30

PILATES
18:30

PUMP
19:30

MERCOLEDÌ

AREA FITNESS

PILATES TONE
10:30

PUMP
13:30

FIT BOXE
18:30

PILATES TONE
19:30

GIOVEDÌ

AREA FITNESS

WALKING TONE
13:30

PILATES
18:30

GROUP FUNCTIONAL
19:30

VENERDÌ

AREA FITNESS

PILATES
10:30

FIT BOXE
13:30

TOTAL TONE
18:30

GAG
19:15



TONIFICAZIONE



CARDIO



FUNZIONALE



OLISTICO

PONTE SAN GIOVANNI (PG)
VIA DEL SOTTOPASSO 3-4
07550997168

PALINSESTO FITNESS **FOLIGNO**

in vigore dal 16/09/24

LUNEDÌ

AREA 1

GET RIPPED
10:30

TOTAL TONE
13:45

PILATES
18:30

FUNCTIONAL
19:30

AREA 2

SPINNING*
19:00

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
10:30

FUNCTIONAL
13:45

CORE STRENGTH
18:15⁽⁴⁵⁾

PUMP
19:30

AREA 2

WALKING TONE
18:30

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
10:30

PUMP
13:45

CIRCUIT FIT UP
19:30

AREA 2

WALKING
18:30

SPINNING*
19:30

SABATO

AREA 1

AREA 2

SPINNING*
13:30

RELOAD CROSS TRAINING**

COMING SOON



TONIFICAZIONE



CARDIO



FUNZIONALE



OLISTICO

FOLIGNO (PG)

VIALE FIRENZE 107

0756973743

*SOLO SU ABBONAMENTO PREMIUM

**ABBONAMENTO SPECIFICO