



GYMNIKOS
THE GYM NEXT DOOR

SALA GRANDE – CORSI COLLETTIVI

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8.30		ZUMBA		ZUMBA	
9.15	TONIFICATION		TONIFICATION		TONIFICATION
10.15			BALLI DI GRUPPO		
17.00		GIOCO DANZA 3-5 anni		GIOCO DANZA 3-5 anni	
18.00	GINNASTICA DOLCE	WING CHUN KIDS 6-10 anni	GINNASTICA DOLCE	WING CHUN KIDS 6-10 anni	GINNASTICA DOLCE
19.00	TONIFICATION	FUNCTIONAL KIDS 11-14 anni	TONIFICATION	FUNCTIONAL KIDS 11-14 anni	TONIFICATION
20.00	ZUMBA	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA
21.00	WING CHUN	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING	WING CHUN



GYMNIKOS
THE GYM NEXT DOOR

SPINNING

	LUNEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI'
18.30	SPINNING	SPINNING	SPINNING
20.00	SPINNING	SPINNING	SPINNING

PILATES

	MAR	GIO
09.30	PILATES	PILATES
10.30	PILATES	PILATES
17.00	PILATES	PILATES
18.00	PILATES	PILATES
19.00	PILATES	PILATES
20.00	PILATES	PILATES

Orari corsi sensibili a variazioni
ORARIO APERTURA PALESTRA

LUN –MER –VEN : 08.00 – 21.30

MAR – GIO : 08.00 – 12.00 / 15.00 – 21.30

SAB : 9.00 – 12.00 / 15.30 – 20.00