

SALA UNO (prenotazione obbligatoria tramite app. o sito internet www.fashionfitness.it)

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:45	LOW BODY TRAIN 30'					
10:00			UPPER BODY 30'			
10:30		POSTURAL CIRCUIT			POSTURAL CIRCUIT	
11:00	HATHA YOGA			HATHA YOGA		ZUMBA
12:00						CIRCUIT TRAINING
13:00	INTERVAL TRAINING	PILATES MAT	FUNCTIONAL TONE	CARDIO CIRCUIT	FUNCTIONAL BURN	FUNCTIONAL TRAINING
15:15	FITBALL					
16:30						
17:00		HATHA YOGA	STRETCHING		HATHA YOGA	
17:15						
17:30				POSTURAL TOTAL BODY		
18:00	AEROBIC CIRCUIT	STEP	G.A.G.		STEP	
18:30				TOTAL BODY WORKOUT		
19:00	INTERVAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	PUMP		TOTAL BODY	
19:30				FIT BOXE		
20:00	ZUMBA	FUNCTIONAL TRAINING	CIRCUIT TRAINING			

FASHION ROOM (prenotazione obbligatoria tramite app. o sito internet www.fashionfitness.it)

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:30						GROUP CYCLING
13:15	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	
18:00	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		
18:30			GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	
19:00	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		

GRAVITY PILATES (prenotazione obbligatoria tramite app. o sito internet www.fashionfitness.it)

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:15	G. PILATES					
10:30			G. PILATES			
13:00						
13:30						
15:15					PILATES GTS	
15:30						
17:30		G. PILATES				
18:15	G. PILATES	G. PILATES		18:00 G. PILATES	G. PILATES	
18:30			G. PILATES			
19:00	G. PILATES	G. PILATES		18:45 G. PILATES		
19:15			G. PILATES			