

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

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:30		POSTURAL CIRCUIT			POSTURAL CIRCUIT	
11:00	HATHA YOGA			HATHA YOGA		ZUMBA
12:00						FUNCTIONAL TR.
13:00	INTERVAL TRAINING	PILATES MAT 45'	FUNCTIONAL TONE	CARDIO CIRCUIT	FUNCTIONAL BURN	CWT
15:00			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				TBW		
19:00	INTERVAL TRAINING	FUNCTIONAL TR.	PUMP		TOTAL BODY	
19:30				FIT BOXE		
20:00	ZUMBA	FUNCTIONAL TR.	MOBILITY&CORE			

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

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

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

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