NEW OLYMPIANS GYM
BODY BUILDING FITNESS

Orario Corsi Fitness 2017-2018

Aggiornato il 15-09-17

Salute:

Corsi contenenti semplici esercizi mirati a migliorare la stabilità, la flessibilità e la postura

Forma:

Corsi contenenti esercizi mirati a migliorare la tonificazione, la resistenza e la definizione muscolare

Divertimento:

Corsi che allenano le capacità cardiovascolari divertenti e bruciacalorie

Arti Marziali

I corsi delle arti marziali e necessitano di un abbonbamento specifico

I corsi saranno svolti se sarà raggiunto il numero minimo di 4 partecipanti

N.B. I corsi di Fit Boxe - Spinning devono essere prenotati anticipatamente alla reception

Tel. 055 958026 - WhatsApp +39 3711340262

www.newolympiansgym.it - info@newolympiansgym.it

Italia Coni
Società Sportiva Dilettantistica Riconosciuta

LUNEDI'				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO
Sala 1		Sala 2		Sala 1		Sala 2		Sala 1		Sala 2		Sala 1		Sala 2		Sala 1		Sala 2		Sala 1
08:00 09:30		08:00 09:30		08:00 09:30		08:00 09:30		08:00 09:30		08:00 09:30		08:00 09:30		08:00 09:30		08:00 09:30		08:00 09:30		08:00 09:30
09:00 10:00		09:00 10:00		09:00 10:00		09:00 10:00		09:00 10:00		09:00 10:00		09:00 10:00		09:00 10:00		09:00 10:00		09:00 10:00		09:00 10:00
09:30 10:30		09:30 10:30		09:30 10:30		09:30 10:30 Step Onekor Alessan		09:30 10:30		09:30 10:30		09:30 10:30		09:30 10:30 Fit Dance Andrea		09:30 10:30		09:30 10:30		09:30 10:30
10:00 11:00		10:00 11:00 Circuit Training Carmen		10:00 11:00		10:00 11:00		10:00 11:00		10:00 11:00 Functional Carmen		10:00 11:00		10:00 11:00		10:00 11:00		10:00 11:00		10:30 11:30 da ottobre ogni sabato corsi diversi
10:30 11:30		10:30 11:30		10:30 11:30 Postura Claudio		10:30 11:30		10:30 11:30		10:30 11:30		10:30 11:30 Postura Claudio		10:30 11:30		10:30 11:30		10:30 11:30 Total Body Andrea		10:30 11:30
11:00 12:00 Pilates Carmen		11:00 12:00		11:00 12:00		11:00 12:00		11:00 12:00 Pilates Carmen		11:00 12:00		11:00 12:00		11:00 12:00		11:00 12:00		11:00 12:00		11:00 12:00
11:30 12:30		11:30 12:30		11:30 12:30		11:30 12:30		11:30 12:30		11:30 12:30		11:30 12:30		11:30 12:30		11:30 12:30		11:30 12:30		11:30 12:30
12:00 13:00		12:00 13:00		12:00 13:00		12:00 13:00		12:00 13:00		12:00 13:00		12:00 13:00		12:00 13:00		12:00 13:00		12:00 13:00		12:00 13:00
12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30		12:30 13:30
13:15 14:15		13:15 14:15		13:15 14:15		13:15 14:15		13:15 14:15		13:15 14:15		13:15 14:15		13:15 14:15		13:15 14:15		13:15 14:15		13:15 14:15
13:30 14:30		13:30 14:30 Onekor Skulpt Alessan		13:30 14:30		13:30 14:30 Spinning Mattia		13:30 14:30		13:30 14:30 Onekor Skulpt Alessan		13:30 14:30		13:30 14:30 Spinning Mattia		13:30 14:30		13:30 14:30		13:30 14:30
14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 15:00
14:30 15:30		14:30 15:30		14:30 15:30		14:30 15:30		14:30 15:30		14:30 15:30		14:30 15:30		14:30 15:30		14:30 15:30		14:30 15:30		14:30 15:30
15:00 16:00		15:00 16:00		15:00 16:00		15:00 16:00		15:00 16:00		15:00 16:00		15:00 16:00		15:00 16:00		15:00 16:00		15:00 16:00		15:00 16:00
15:30 16:30		15:30 16:30		15:30 16:30		15:30 16:30		15:30 16:30		15:30 16:30		15:30 16:30		15:30 16:30		15:30 16:30		15:30 16:30		15:30 16:30
16:00 17:00		16:00 17:00		16:00 17:00		16:00 17:00		16:00 17:00		16:00 17:00		16:00 17:00		16:00 17:00		16:00 17:00		16:00 17:00		16:00 17:00
16:30 17:30		16:30 17:30		16:30 17:30		16:30 17:30		16:30 17:30		16:30 17:30		16:30 17:30		16:30 17:30		16:30 17:30		16:30 17:30		16:30 17:30
17:00 18:00		17:00 18:00		17:00 18:00 Baby Kombat Lorenzo		17:00 18:00		17:00 18:00		17:00 18:00		17:00 18:00 Baby Kombat Lorenzo		17:00 18:00		17:00 18:00		17:00 18:00		17:00 18:00
17:30 18:30		17:30 18:30 Step Andrea		17:30 18:30		17:30 18:30		17:30 18:30		17:30 18:30		17:30 18:30		17:30 18:30		17:30 18:30		17:30 18:30		17:30 18:30
18:00 19:00 Postura Claudio		18:00 19:00		18:00 19:00		18:00 19:00 Onekor Skulpt Alessan		18:00 19:00		18:00 19:00 Step Andrea		18:00 19:00 Postura Claudio		18:00 19:00 Spinning Mattia		18:00 19:00		18:00 19:00 Total Body Andrea		18:00 19:00
18:30 19:30		18:30 19:30 Spinning Mattia		18:30 19:30		18:30 19:30		18:30 19:30		18:30 19:30		18:30 19:30		18:30 19:30		18:30 19:30		18:30 19:30		18:30 19:30
19:00 20:00 Functional Carmen		19:00 20:00		19:00 20:00 Postura Alessan		19:00 20:00 Fit&Boxe Maicol		19:00 20:00 Pilates Carmen		19:00 20:00 Spinning Mattia		19:00 20:00 Total Body Andrea		19:00 20:00 Fit&Boxe Maicol		19:00 20:00		19:00 20:00 Cross Training Andrea		19:00 20:00
19:30 20:30		19:30 20:30 Fit&Boxe Maicol		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30
20:00 21:00 Pilates Carmen		20:00 21:00		20:00 21:30 Brazilian Ju-Jitsu Paolo		20:00 21:00		20:00 21:00		20:00 21:00		20:00 21:30 Brazilian Ju-Jitsu Paolo		20:00 21:00		20:00 21:00		20:00 21:00		20:00 21:00
20:30 21:30		20:30 21:30 Zumba Michele		20:30 21:30		20:30 21:30		20:30 21:30		20:30 21:30 Zumba Michele		20:30 21:30		20:30 21:30		20:30 21:30		20:30 21:30		20:30 21:30
21:00 22:30 Aikido Patrizio		21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:30 Aikido Patrizio		21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00		21:00 22:00