

PLANNING CORSI STAGIONE 20/21

Ai corsi si accede tramite prenotazione.
PRENOTA ATTRAVERSO:

- WhatsApp 3395907243
- APP 
- telefono 049 099 8189
- segreteria

LUNEDÌ					
SALA ROSSA	SALA BLU	SALA AZZURRA	SALA ARANCIONE	SALA GIALLA	SALA VIRTUAL
	9:30-10:15 FUNZIONALE				10:00-10:30 ADDOMINALI
13:00-13:45 5 PUMP		13:00-13:50 PILATES			13:00-13:30 ADDOMINALI
18:00-18:50 PILATES					16:30-17:00 ADDOMINALI
19:00-19:45 5 PUMP	18:15-19:00 SUSPENSION TRAINING	19:00-20:00 YOGA		19:00-20:00 GROUP CYCLING	
20:00-20:50 ZUMBA					

MARTEDÌ					
SALA ROSSA	SALA BLU	SALA AZZURRA	SALA ARANCIONE	SALA GIALLA	SALA VIRTUAL
8:30-9:20 PILATES					
9:30-10:20 GAG					11:00-11:30 ADDOMINALI
10:30-11:20 PRIMITIVE	13:00-13:45 FUNZIONALE		13:00-13:45 FIT BOXE		15:00-15:30 ADDOMINALI
	18:30-19:30 CALISTHENICS		18:30-19:15 POWER BOXE		18:00-18:30 ADDOMINALI
19:00-19:45 TABATA	19:30-20:30 CALISTHENICS	19:30-20:15 POSTURALE		19:00-20:00 GROUP CYCLING	

MERCOLEDÌ					
SALA ROSSA	SALA BLU	SALA AZZURRA	SALA ARANCIONE	SALA GIALLA	SALA VIRTUAL
		9:00-9:50 YOGA			
	9:30-10:15 FUNZIONALE				10:00-10:30 ADDOMINALI
13:00-13:45 PILATES	13:00-13:45 SUSPENSION TRAINING				12:00-12:30 ADDOMINALI
18:15-19:00 GAG					17:00-17:30 ADDOMINALI
19:00-19:45 LADY TONIFICATION					
20:00-20:50 ZUMBA					

ORARI: 

Lun-Mer: 7:00 - 22:30
Mar-GioV-Ven: 8:00-22:30
Sabato: 09:30 - 18:00
Domenica: 09:30 - 13:00

GIOVEDÌ					
SALA ROSSA	SALA BLU	SALA AZZURRA	SALA ARANCIONE	SALA GIALLA	SALA VIRTUAL
8:30-9:20 PILATES					9:00-9:30 ADDOMINALI
9:30-10:20 PRIMITIVE					11:00-11:30 ADDOMINALI
13:00-13:45 TABATA					
18:30-19:15 5 PUMP		18:30-19:20 POSTURALE	18:30-19:15 POWER BOXE		15:30-16:00 ADDOMINALI
19:30-20:15 PILATES	19:00-20:00 CALISTHENICS			19:00-20:00 GROUP CYCLING	
	20:00-21:00 CALISTHENICS				

VENERDÌ					
SALA ROSSA	SALA BLU	SALA AZZURRA	SALA ARANCIONE	SALA GIALLA	SALA VIRTUAL
		9:00-9:50 YOGA			9:30-10:00 ADDOMINALI
9:30-10:20 GAG					
13:00-13:45 LADY TONIFICATION	13:00-13:45 PRIMITIVE				12:30-13:00 ADDOMINALI
					15:30-16:00 ADDOMINALI
18:30-20:00 HIT & SUSPENSION					18:00-18:30 ADDOMINALI

CORSI EXTRA PALINSESTO					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
17:00-18:00 KARATE		17:00-18:00 KARATE			
20:00-21:00 DIFESA PERSONALE	20:30-22:30 MMA		20:30-22:30 MMA		
21:15-22:15 LATINO					



-  Body & Mind
-  Power
-  Cardio & Tone
-  Cardio
-  Corso extra palinsesto
-  Corsi in sala Virtual

La 5 Cerchi Fit S.S.D. a R.L. è una società senza scopo di lucro affiliata agli enti/federazioni di promozione sportiva riconosciuti dal CONI come: CSEN - Centro Sportivo Educativo Nazionale registro CONI n. 55823. L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali e necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello Sport dilettantistico nazionale. Per coloro che fanno domanda per la pratica dell'attività istituzionale la società provvederà al tesseramento di questi ad una delle federazioni o enti sportivi a cui è affiliata.

La 5 Cerchi Fit si riserva di modificare o sospendere orari e giorni dei corsi con l'intento di migliorare il servizio o a fini logistici. I corsi verranno svolti con un minimo di 4 persone.