

ORARIO CORSI FITNESS

PROGRAMMA SETTIMANALE INVERNALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
					10.30 GAG
			13.30 TOTAL BODY		
17.30 CIRCUIT TRAINING			17.30 TRX TRAINING	17.30 ToNE UP	17.30 LAST DANCE ANNI 80
	18.00 TONE UP				
18.30 STRETCHING		18.30 SPINNING	18.30 STRETCHING	18.30 STRETCHING	18.30 STRETCHING
	19.00 STRETCHING				

**SESTRIERE SPORT CENTER TI ASPETTA
TUTTI I GIORNI DALLE 10.00 ALLE 21.00**

**AREA WELLNESS APERTA TUTTI I GIORNI
DALLE 14.30 ALLE 20.30**