

# PALINSESTO CORSI DI ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

IN **ROSSO** LE NUOVE LEZIONI CHE PARTIRANNO DA LUNEDÌ 23 SETTEMBRE 2024

ORA	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
	SALA CORSI	SALA FUNZIONALE	SALA CORSI	SALA FUNZIONALE	SALA CORSI	SALA FUNZIONALE	SALA CORSI	SALA FUNZIONALE	SALA CORSI	SALA FUNZIONALE
9.15-10.00	<b>FITYOGA</b> RESPIRO & CONSAPEVOLEZZA	Dynamic FUNZIONALE	<b>Wellback</b> <b>PILATES</b>		<b>Wellback</b> SCHIENA IN SALUTE		<b>FUNZIONALE</b> POSTURALE		<b>Wellback</b> SCHIENA IN SALUTE	Dynamic FUNZIONALE
10.15-11.00										
13.00-13.45				Dynamic FUNZIONALE				Dynamic FUNZIONALE	<b>FUNZIONALE</b> POSTURALE	
14.00-14.45		Dynamic FUNZIONALE								
16.30-17.15							<b>GINNASTICA</b> BAMBINI			
18.00-18.45	<b>FUNZIONALE</b> POSTURALE	Dynamic FUNZIONALE	<b>Wellback</b> SCHIENA IN SALUTE	<b>Dynamic</b> <b>FUNZIONALE</b>	<b>Wellback</b> PILATES	Dynamic FUNZIONALE	<b>Wellback</b> SCHIENA IN SALUTE		<b>Wellback</b> PILATES	<b>Dynamic</b> <b>FUNZIONALE</b>
19.00-19.45	TOTAL BODY TONIFICAZIONE	Dynamic FUNZIONALE	<b>FUNZIONALE</b> POSTURALE	TRX ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE	CIRCUITO AL FEMMINILE	Dynamic FUNZIONALE	<b>FUNZIONALE</b> POSTURALE	Dynamic FUNZIONALE	G.A.G. TONIFICAZIONE	Dynamic FUNZIONALE
20.00-20.45	<b>Wellback</b> SCHIENA IN SALUTE	Dynamic FUNZIONALE	<b>G.A.G.</b> <b>TONIFICAZIONE</b>		<b>FITYOGA</b> RESPIRO & CONSAPEVOLEZZA			TRX ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE		

IL PALINSESTO PUÒ SUBIRE VARIAZIONI CHE SARANNO COMUNICATE TEMPESTIVAMENTE.

**PRENOTA LA TUA LEZIONE DI PROVA GRATUITA**



371 3713045



info@r-evolutiontraining.it



R-Evolution Training



rtraining.it



**evolution**

T R A I N I N G

S.S.D. a R.L.

CERVIGNANO DEL FRIULI - VIA AQUILEIA 114