

PALINSESTO FITNESS VILLAGE



SALA PESI

Dal Lunedì al Venerdì dalle Ore 6:30 - 22:00, Sabato dalle 8:00 - 13:00
Istruttori: Vincenzo Santarelli, Daniel Mulas, Angelo Carboni

KICKBOXING

KICKBOXING KIDS (5/10 anni)

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 17:00 - 18:00
Tecnico: Alessio Casanova



KICKBOXING JUNIOR (11/17 anni)

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 18:00 - 19:30
Tecnico: Alessio Casanova

KICKBOXING SENIOR

Lunedì - Mercoledì - Venerdì
ore 13:30 - 15:00 Tecnico: Gianluca Atzeni
ore 19:30 - 21:00 Tecnico: Stefano Giuliano



FUNCTIONAL KICK

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 16:00 - 17:00
Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 21:00 - 22:00
Tecnico: Alessio Casanova



TONE UP (Total Body)

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 18:00 - 19:00
Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 19:00 - 20:00
Tecnico: Moussa Cisse



YOGA

Martedì - Giovedì ore 18:00 - 19:15
Tecnico: Francesca Rosmarino



SPINNING

Martedì - Giovedì ore 19:30 - 20:30
Tecnico: Andrea Cogoni

