

PALINSESTO FITNESS VILLAGE



SALA PESI

Dal Lunedì al Venerdì dalle Ore 6:30 - 22:00, Sabato dalle 8:00 - 13:00
Istruttori: Vincenzo Santarelli, Luca Roncoli, Marco Dessì, Moussa Cisse

KICKBOXING



KIDS (5/10 anni) Lunedì- Mercoledì - Venerdì) ore 17:00 - 18:00
Tecnico: Alessio Casanova
JUNIOR (11/17 anni) Lunedì - Mercoledì- Venerdì ore 18:00 - 19:30
Tecnico: Alessio Casanova
SENIOR Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 13:30 -15:00 / 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
Tecnico: Moussa Cisse



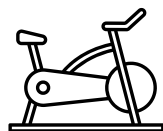
YOGA

Martedì - Giovedì ore 18:00 - 19:15
Tecnico: Valeria Denisova



BIKING PROGRAM:

Lunedì - Mercoledì ore 13:30 - 14:30
Tecnici: Matteo Marini



SPINNING:

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

WALKING:

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 16:50 - 17:50
Tecnico: Moussa Cisse

