

# The Wellness Center

ORARIO CORSI COLLETTIVI

[www.palestrathewellnesscenter.com](http://www.palestrathewellnesscenter.com) ANNO 2017 – 2018

fan page: Eracles Group

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
8.00					
9.00					
10.00	CARDIO CIRCUIT Carlo	PILATES Alessandra	TONE ZONE Carlo	PILATES Alessandra	BODY FITNESS Carlo
14.00		FUNZIONAL TRAINING Checco	TOTAL BODY INTERVAL CONDITION Carlo	TOTAL BODY EXTREME Alessandra	CROSS FIT Checco
17.30					
18.00					
18.30	TONIFICAZIONE Giancarlo	PILATES Massimiliano	CROSS FIT Carlo	PILATES Massimiliano	TOTAL BODY EXTREME Alessandra
19.30	BODY SCULPTURE Salvatore	<u>ZUMBA FITNESS</u> <u>Giovanna</u>	BOOT CAMP Salvatore	ZUMBA FITNESS Giovanna	TOTAL BODY Salvatore
20.30	TRX/CROSSFIT Checco	<u>PILATES</u> <u>Massimiliano</u>	TOTAL BODY Alessandra	PILATES Massimiliano	
<b><u>SABATO</u></b>		10.30/11.30			

- Ogni cliente può frequentare 1 solo corso musicale al giorno
- I corsi musicali saranno garantiti con un numero minimo di 4 persone –
- Al termine delle lezioni riporre gli attrezzi al loro posto –
- Gli orari potranno essere soggetti a variazioni ad insindacabile discrezione della direzione –