

# MARZO 2023

## CORSI A ROTAZIONE

### SALA 1 E SALA 2

#### **SABATO 4/03**

09:30 Indoor Cycling  
**TOMMY**

11:00 Total Body

12:00 Mat Pilates  
**PAOLO**

#### **SABATO 11/3**

09:30 Indoor Cycling  
**TOMMY**

11:00 Total Body

12:00 Mat Pilates  
**FABIO**

#### **SABATO 18/03**

09:30 Indoor Cycling  
**TOMMY**

11:00 Total body

12:00 Circuit Training  
**PAOLO**

#### **SABATO 25/03**

09:30 Indoor Cycling  
**TOMMY**

11:00 Total Body

12:00 Gambe - Glutei e  
ABD Work  
**GIUSEPPE**

- I CORSI SARANNO TENUTI SOLO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI.
- LA PRENOTAZIONE AI CORSI È ANCORA OBBLIGATORIA.
- LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE ORARI O CORSI QUALORA LO RITENESSE OPPORTUNO.