

# ORARIO ATTIVITÀ 2018-2019

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:15 - 08:00 SPINNING	09:30 - 10:15 WALKING	07:15 - 08:00 SPINNING	09:30 - 10:15 STEP&TONE	07:30 - 08:15 WALKING
09:00 - 09:45 POSTURAL	09:30 - 10:15 POSTURAL	09:30 - 10:15 PANCAFIT	10:30 - 11:15 PANCAFIT	09:00 - 09:45 PILATES
10:00 - 10:45 ZONE TRAINING		10:00 - 10:45 SPINNING		10:00 - 10:45 WALKING

## MATTINO

12:45 - 13:30 ZONE TRAINING	13:00 - 13:45 WALKING	12:45 - 13:00 ABS DEFINITION	13:00 - 13:45 FIGHT&TONE	13:00 - 13:45 PILATES
13:00 - 13:45 SPINNING	13:00 - 13:45 POSTURAL	13:00 - 13:30 TOTALBODY	13:00 - 13:45 PANCAFIT	13:15 - 14:00 WALKING
		13:00 - 13:45 SPINNING	<b>PAUSA PRANZO</b>	

17:30 - 18:15 PANCAFIT	17:30 - 18:15 PILATES
---------------------------	--------------------------

16:30 - 17:15 WALK&TONE
----------------------------

## POMERIGGIO

18:30 - 19:15 STEP	18:30 - 19:00 STRETCH&ROLL	18:30 - 19:15 BODYWEIGHT	18:30 - 19:15 WALKING	19:00 - 19:45 SPINNING
18:30 - 19:15 SPINNING	18:30 - 19:15 FIGHT&TONE	19:15 - 20:00 SPINNING	18:30 - 19:15 TOTALBODY	<b>SERA</b>
19:30 - 20:15 TOTAL BODY	19:00 - 19:45 WALKING	19:30 - 20:15 POSTURAL	18:30 - 19:15 PANCAFIT	
19:30 - 20:15 SPINNING	19:30 - 20:15 PANCAFIT	19:30 - 20:15 STEP&TONE	19:30 - 20:15 FIT&BOXE	
	19:30 - 20:30 POWERYOGA BASIC	20:15 - 21:15 SPECIAL SPIN	19:30 - 20:15 PILATES	
	20:00 - 20:45 WALKING		19:30 - 20:15 WALKING	



<b>SABATO</b>	10:30 - 11:30 SPINNING
---------------	------------------------

	STRETCH & RELAX
	TONIFICAZIONE
	MISTO STRETCH/TONE

	CARDIOVASCOLARE
	MISTO CARDIO/TONE

LE ATTIVITÀ SI SVOLGERANNO  
CON UN MINIMO DI  
5 PARTECIPANTI.  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA  
TRAMITE L'APP FITNESS FACTORY.

**F I T N E S S**  
**F A K T O R Y**

Centro "Le Vele" - Via Ortigara, 72 - 31040 Signoressa (TV)  
tel +39 0423 303333 - mobile +39 393 9451104  
info@fitnessfactory.com