

# PALESTRA e CORSI



**PALESTRA DELLA SALUTE**



REGIONE DEL VENETO



ORARIO:	lunedì/mercoledì	07:00 - 22:00
	martedì/giovedì	08:00 - 22:00
	venerdì	07:00 - 21:00
	sabato	09:00 - 16:00
	domenica	10:00 - 13:00

SPAZIO

LUCE

COMFORT

**FITNESS**  
**FAKTORY**

Live Fit Live Well

Centro "Le Vele" - Via Ortigara, 72 - 31040 Trevignano (TV)

tel 0423 303333 - cell 393 9451 104

info@fitnessfactory.com

[WWW.FITNESSFAKTORY.COM](http://WWW.FITNESSFAKTORY.COM)

# ORARIO CORSI 2023/24

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:15 - 08:00 GROUP CYCLING	09:30 - 10:15 POSTURAL	07:15 - 08:00 GROUP CYCLING	09:30 - 10:15 TOTALBODY	07:15 - 08:00 WALKING
09:00 - 09:45 POSTURAL	09:30 - 10:15 WALKING	09:30 - 10:15 PANCAFIT	10:30 - 11:15 PANCAFIT	09:30 - 10:15 PILATES

## MATTINO

09:00 - 10:15 VINYASA YOGA				
10:00 - 10:45 CIRCUIT TRAINING			12:45 - 13:30 TRX	
12:45 - 13:30 CIRCUIT TRAINING	13:00 - 13:45 POSTURAL	13:00 - 13:45 GROUP CYCLING	13:00 - 13:45 PANCAFIT	13:00 - 13:45 PILATES
13:00 - 13:45 GROUP CYCLING				

## PAUSA PRANZO

17:30 - 18:15 PANCAFIT			17:30 - 18:15 PILATES	18:30 - 19:30 D. VENTRE PRINCIP.
18:30 - 19:15 STEP	18:30 - 19:15 CIRCUIT TRAINING	18:30 - 19:15 TOTALBODY	18:20 - 19:05 TRX	19:45 - 20:45 BELLY FITNESS
18:40 - 19:25 GROUP CYCLING	18:40 - 19:25 WALKING	18:40 - 19:25 GROUP CYCLING	18:30 - 19:15 WALKING	
18:45 - 19:45 D. VENTRE INTERM.	19:20 - 20:05 PILATES	19:30 - 20:15 PANCAFIT	19:20 - 20:05 FUNZIONALE	
19:30 - 20:15 TOTALBODY	19:30 - 20:15 FIT&BOXE	19:30 - 20:30 POWER YOGA	19:30 - 20:15 POSTURAL	
20:00 - 21:30 D. VENTRE AVANZ.	19:40 - 20:25 GROUP CYCLING		19:40 - 20:25 GROUP CYCLING	
20:30 - 21:30 POLE DANCE	20:20 - 21:35 VINYASA YOGA		20:20 - 21:50 DANZA AEREA	
	20:30 - 21:30 DANZA MODERNA			

## SERA



<b>SABATO</b> (DA OTTOBRE)	10:30 - 11:30 GROUP CYCLING
----------------------------	-----------------------------

<b>DOMENICA</b> (DA NOVEMBRE)	10:30 - 11:30 GROUP CYCLING
-------------------------------	-----------------------------

	STRETCH & RELAX
	TONIFICAZIONE
	MISTO STRETCH/TONE
	CARDIOVASCOLARE
	MISTO CARDIO/TONE

	CYCLING
	EXTRA FITNESS

LE ATTIVITÀ SI SVOLGERANNO  
CON UN MINIMO DI  
5 PARTECIPANTI.  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA  
TRAMITE LA NOSTRA APP.

# FITNESS FAKTORY

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