

Planning Corsi

Valido dal 14 Ottobre al 8 Giugno

L'orario potrebbe subire variazioni

Lunedì

MATTINA

 08:45-09:30
PANCAFIT 

09:30-10:15
TOTAL TONE 

 10:20-10:50
MOBILITY & STRETCH 

11:00-11:45
INDOOR CYCLING 

PAUSA PRANZO



12:45-13:30
INDOOR CYCLING 

SERA

18:00-19:00
HATA YOGA 

 18:15-19:00
PANCAFIT 

19:15-20:15
INDOOR CYCLING 

 19:15-20:15
Y.E.S YOGA** 

19:15-20:00
EASY STEP 


20:00-20:30
FGC 

20:00-21:00
CROSS TRAINING 

 20:30-21:15
POSTURAL FOAM ROLL 

Martedì


MATTINA

06:30-7:15 
FUNCTIONAL TRAINING

 08:45-09:30
PANCAFIT 

09:40-10:25 
STEP & TONE

 10:30-11:15
FLEXIBILITY 

16:30-17:15* 
GIOCO MOVIMENTO


SERA

18:00-19:00 
CALISTHENICS


 18:30-19:15
MID PILATES 

 19:15-20:00
PILATES PRO 

19:15-20:00 
PUMP

19:30-20:30 
INDOOR CYCLING

20:00-20:30 
ABS

20:30-22:45 
MAGLI D'ACCIAIO

Mercoledì

MATTINA

 09:00-09:45
MID PILATES 

9:45-10:30 
GAG

 09:45-10:30
START PILATES 

10:30-11:15 
BODY FLOW

PAUSA PRANZO

12:45-13:30 
BOXE E TONE

SERA



18:30-19:15 
FIT BOXE


 19:00-19:45
PANCAFIT 

19:15-20:15 
CROSS TRAINING

19:15-20:15 
INDOOR CYCLING

 20:00-21:00
FLOW YOGA 

 20:15-21:15 
CROSS TRAINING PRO***

21:00-22:45 
MAGLI D'ACCIAIO

Giovedì


MATTINA

06:30-7:15 
POSTURAL FLEX

09:30-10:15 
PUMP

10:15-11:00 
POSTURAL FLEX

 11:00-11:30 
SUSPENSION

16:30-17:15* 
YOGA BIMBI



SERA

18:00-18:45 
PILATES POSTURALE

 18:45-19:30
START PILATES 

19:15-20:00 
EASY STEP

19:30-20:30 
INDOOR CYCLING

 19:30-20:30
Y.E.S YOGA** 

20:00-20:30 
SUPER GLUTEI

 20:30-21:15
PANCAFIT 

Venerdì

MATTINA

9:30-10:15 
PILATES POSTURALE

 10:15-11:00
PANCAFIT 

 11:00-11:45
PILATES PRO 

PAUSA PRANZO

12:45-13:30 
TOP GAG

14:30-15:15
LONGEVITY PROGRAM

In collaborazione con il Comune di Castiglione Olona 

SERA

18:15-19:00 
BOXE E TONE


18:30-19:30 
CROSS TRAINING

19:00-19:45 
GAG

19:30-20:30 
INDOOR CYCLING

19:45-20:15 
CRUNCH TIME

 20:15-21:15 
CROSS TRAINING PRO

20:30-22:45 
MAGLI D'ACCIAIO

Sabato

MATTINA


 10:00-11:00 
YOGA

 SALA CORSI

 SALA INDOOR CYCLING

 BOX

 PERCORSI ELITE

 YOUR EXCLUSIVE SPACE

* DAL 11 SETTEMBRE AL 10 GIUGNO
MIN. 5 PERSONE

** A PARTIRE DAL RAGGIUNGIMENTO
DI MIN. 5 PERSONE

*** A PARTIRE DAL 20 NOVEMBRE



PLANNING CORSI



LE OFFICINE
FORGIAMO BENESSERE