

Orario corsi estivi 2020

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
18.20-19.05 Functional Training Outdoor Juta Center	18.15-19.00 TRX Outdoor Juta Spa	18.20-19.05 Functional Training Outdoor Juta Center	18.15-19.00 TRX Outdoor Juta Spa	
18.30-19.15 Pilates (Online) Juta Spa		18.30-19.15 Pilates (Online) Juta Spa	18.30-19.30 Yoga (Online) Juta Spa	
19.15-20.15 Spartan* Outdoor Juta Spa	19.15-20.15 Spartan* Outdoor Juta Spa	19.15-20.15 Spartan* Outdoor Juta Spa	19.15-20.15 Spartan* Outdoor Juta Spa	19.15-20.15 Spartan* Outdoor Juta Spa

*corso specifico

I corsi sono garantiti con la presenza minima di 5 persone

Il calendario corsi previo preavviso potrà subire variazioni.

Per la partecipazione ai corsi è necessaria la prenotazione. Telefono: 0461-1865417

Legenda:

Ginnastica: attività sportiva finalizzata alla salute e al fitness (Metodo: Vinyasa Yoga)

Pesistica: Cultura fisica - attività con sovraccarichi e resistenza finalizzata al fitness e al benessere fisico (Metodo: Functional Training, Spartan, Suspension Training TRX, Pilates)