

Orario corsi estivi 2020

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

\*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)*