

ORARIO CORSI 2016/2017

Tel. 051 567337 - info@lodiclub.it - www.lodiclub.it
LODI CLUB, si riserva durante l'anno di modificare i corsi e gli orari

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9.30	POSTURAL STRETCH 45' ①	08.30 WALKING ① P	POSTURAL STRETCH 45' ①	08.30 RISVEGLIO YOGA 45' ①	G.A.G REVOLUTION 45 min ①		
10.00	10.15 TOTAL BODY ①	PANCAFIT & SlowFIT ①	10.15 TOTAL BODY ①	09.15 TOTAL BODY ①	10.15 PILATES ①	PILATES ①	10.30 FAT BURNING (Beppe) ①
11.00				PANCAFIT ① P		Tempo TRAINING SYSTEM ①	11.30 BODY SCULPT ①
12.00	PANCAFIT ① P	13.00 CORE TRAINING ③ P				ZUMBA ①	
13.00	G.A.G. ①	PILATES ①	STEP&TONE ①	CROSS CARDIO 50' ①	TOTAL BODY ①		
13.15		GROUP CYCLE ② P	WALKING / NO GRAVITY ③	GROUP CYCLE ♥ ② P	13.00 CORE TRAINING ③ P		
13.30 16.30	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO 11.30 - 14.00	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		
17.00						① WALKING P	
18.00	CROSS CARDIO 50' ①	FAT BURNING ①	Tempo TRAINING SYSTEM ①	CROSS RESISTANCE ①	FAT BURNING ①		
19.00	CARDIOSTEP 50' ①	YOGILATES ①	CROSS CARDIO 50' ①	POWER PILATES ①	BODY TONE ①		
		PANCAFIT ③ P	19.15 GROUP CYCLE ♥ ② P	KRAV MAGA SOA ③ P	YOGA ③		
19.45	20.00 NO GRAVITY 50' ③ P	GROUP CYCLE ② P	20.00 NO GRAVITY ③ P	GROUP CYCLE ♥ ② P			
20.00	TOTAL BODY ①	ZUMBA ①	TOTAL BODY ①	MILITAR FITNESS ①	WALKING ① P		
21.00		20.00 KRAV MAGA SOA ③ P		20.30 NO GRAVITY ③ P			



- BENESSERE
- TONIFICAZIONE
- DIMAGRIMENTO
- OBBLIGO PRENOTAZIONE
- CORSO A PAGAMENTO
- ① SALA 1 ② SALA 2
- ③ SALA 3

PERSONALIZZATE: FITNESS, POSTURALE, RECUPERO FUNZIONALE, PILATES E BOXE
ORARI PALESTRA: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 8-23 / SABATO 9,30-20 / DOMENICA 10-19

♥ Corso con visualizzazione mensile della propria F.C. (frequenza cardiaca) attraverso strumentazione Polar **POLAR**