

#READY®

SI PUO' FARE

LUNEDÌ-VENERDÌ 06:00 -24:00 | SABATO&DOMENICA 08:00 -20:00

I CORSI SI TERRANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI ED AVRANNO DURATA DI 45 MINUTI

LUNEDÌ		
09:00	G.DOLCE	FEDERICA
10:00	G.POSTURALE	LAURA
13:30	STEP&TONE	FEDERICA
16:00	PILATES	LAURA
17:00	TOTAL BODY	MARY
17:45	GAG	MARY
18:30	METODO REDÌ	GIOVANNI
19:30	CIRCUIT T.	SUSANNA
20:15	STEP&TONE	SUSANNA

MARTEDÌ		
09:00	PILATES	LAURA
13:30	FUNCTIONAL	SONIA
17:00	GAG	SUSANNA
17:45	STEP&TONE	SUSANNA
18:30	FUNCTIONAL	SONIA
20:15	ZUMBA	MARY
21:00	DANZE	MARY

MERCOLEDÌ		
09:00	G.DOLCE	FEDERICA
10:00	G.POSTURALE	LAURA
13:30	ZUMBA	FEDERICA
16:00	PILATES	LAURA
17:00	TOTAL BODY	FEDERICA
17:45	STEP&TONE	FEDERICA
18:30	CIRCUIT T.	SUSANNA
19:30	TOTALBODY	SUSANNA
20:15	GAG	SUSANNA

GIOVEDÌ		
09:00	PILATES	LAURA
13:30	FUNCTIONAL	SONIA
17:00	TOTALBODY	SUSANNA
17:45	GAG	SUSANNA
18:30	FUNCTIONAL	SONIA
20:15	ZUMBA	MARY
21:00	DANZE	MARY

VENERDÌ		
09:00	G.DOLCE	FEDERICA
10:00	G.POSTURALE	LAURA
13:30	GAG	FEDERICA
16:00	PILATES	LAURA
17:00	TOTAL BODY	SUSANNA
17:45	CIRCUIT T.	SUSANNA
18:30	METODO REDÌ	GIOVANNI
19:30	GAG	MARY
20:15	ZUMBA	MARY

SABATO		
09:00	PILATES	LAURA
12:00	MASTERCLASS JOLLY	



EQUILIBRIUM

IL SILENZIO, L'EQUILIBRIO, IL TUO CORPO, LA RESPIRAZIONE... EQUILIBRIUM!!!! I CORSI CHE IN SOLI 2 MESI TI FARANNO CONOSCERE MEGLIO TE STESSO.



CARDIO & TONIFICAZIONE

IN 8 SETTIMANE TI METTIAMO IN CONDIZIONE DI DIMAGRIRE, TONIFICARE E MIGLIORARE IL TUO STATO DI SALUTE CON I NOSTRI CORSI DI CARDIO-FITNESS. TI MUOVERAI A RITMO DI MUSICA RENDENDO PIÙ FORTI I TUOI MUSCOLI COME NON HAI MAI FATTO.



DANCE

VUOI ALLENARTI DIVERTENDOTI? BENE!! QUESTI CORSI SONO ADATTI PER TE. GLI UNICI CORSI CHE TI FARANNO STACCARE LA SPINA DALLA TUA ROUTINE GIORNALIERA. IN SOLE 8 SETTIMANE TI INSEGNEREMO A MUOVERTI A RITMO DI MUSICA.



FUNZIONALE

IL TUO METABOLISMO È SOTTOTERRA? CON 3 ORE DI FUNZIONALE A SETTIMANA TI SI VELOCIZZERÀ IL METABOLISMO E PERDERAI PESO VELOCEMENTE. TI ALLENERAI CON ATTREZZI FUORI DAGLI SCHEMI E UTILizzerAI IL TUO CORPO COME NON HAI MAI FATTO IN VITA TUA.



METODO REDÌ

TI HANNO MAI INSEGNATO A COMBATTERE? CON SOLO 2 ORE A SETTIMANA TI GARANTISCO CHE IMPARERAI A COMBATTERE COME UN PUGILE THAIANDESE.



WWW.READYINPALESTRA.COM