



doriacenter

FITNESS PLANNING

LUNEDÌ

ORARIO	CORSO	SALA	DURATA	TIPO
7:45	PILATES	4	45'	
8:30	STEP TONE	4	60'	
9:30	POWER PILATES	4	60'	

13:15	POWER PILATES	2	45'	
13:15	FUNZIONALE	4	45'	
13:15	SPINNING	⊞	45'	

17:30	WORK IT	4	60'	
18:30	BOXING	4	60'	
18:30	POWER PILATES	2	60'	
18:30	SPINNING	⊞	60'	
19:00	CROSS	3	60'	
19:30	ZUMBA	4	60'	

MARTEDÌ

ORARIO	CORSO	SALA	DURATA	TIPO
9:30	YOGA	4	60'	
10:30	POSTURALE	4	60'	

13:15	YOGA	1	45'	
13:15	BOXING	4	45'	
13:15	ZUMBA	2	45'	
14:30	BOXING	4	60'	
17:00	POLE DANCE	2	60'	
17:30	STEP TONE	4	60'	
18:30	PILATES	4	60'	
18:30	POLE DANCE	2	60'	
18:30	POWER LIFTING	3	60'	

19:30	FUNZIONALE	4	60'	
-------	-------------------	---	-----	--

MERCOLEDÌ

ORARIO	CORSO	SALA	DURATA	TIPO
7:45	FUNZIONALE	4	45'	
8:30	STEP TONE	4	60'	
9:30	POWER PILATES	4	60'	

13:15	POWER PILATES	2	45'	
13:15	FUNZIONALE	4	45'	
13:15	SPINNING	⊞	45'	

17:30	WORK IT	4	60'	
18:30	BOXING	4	60'	
18:30	POWER PILATES	2	60'	
18:30	SPINNING	⊞	60'	
19:00	CROSS	3	60'	
19:30	ZUMBA	4	60'	

GIOVEDÌ

ORARIO	CORSO	SALA	DURATA	TIPO
9:30	YOGA	4	60'	
10:30	POSTURALE	4	60'	

13:15	YOGA	1	45'	
13:15	BOXING	4	45'	
13:15	ZUMBA	2	45'	
14:30	BOXING	4	60'	
17:00	POLE DANCE	2	60'	
17:30	STEP TONE	4	60'	
18:30	PILATES	4	60'	
18:30	POLE DANCE	2	60'	
18:30	POWER LIFTING	3	60'	

19:30	FUNZIONALE	4	60'	
-------	-------------------	---	-----	--

VENERDÌ

ORARIO	CORSO	SALA	DURATA	TIPO
8:30	STEP TONE	4	60'	
9:30	POWER PILATES	4	60'	

13:15	POWER PILATES	2	45'	
13:15	FUNZIONALE	4	45'	
13:15	SPINNING	⊞	45'	

17:30	WORK IT	4	60'	
18:30	BOXING	4	60'	
18:30	POWER PILATES	2	60'	
18:30	SPINNING	⊞	60'	
19:00	CROSS	3	60'	

SABATO

ORARIO	CORSO	SALA	DURATA	TIPO
11:00	FUNZIONALE	4	60'	

LEGENDA

- OLISTICO - RIABILITATIVO - POSTURALE
- MOVIMENTO - BENESSERE GENERALE
- DIMAGRIMENTO - PREPARAZIONE ATLETICA
- PERFORMANCE

Doria Center si riserva la facoltà di modificare il palinsesto dei corsi per motivi organizzativi.

