



Orario Fitness

www.gymcentersc.com

Circolo sportivo THE FOX - Via Ettore Stampini, 36 (dietro centro commerciale Aura - Aurelio) Tel.3297862353

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	08:00-09:00 Daniele Cross Training			08:00-09:00 Daniele Cross Training		
9:00-10:00 Daniele Ginnastica		9:00-10:00 Daniele Ginnastica		9:00-10:00 Daniele Ginnastica		
11:00-11:30 Daniele Tabata			11:00-11:30 Laura Tabata		11:00-12:00 Daniele Prepugilistica	
13,30-14,30 Daniele Cross training	13:30-14:30 Laura Hiit	13,30-14,30 Daniele Cross training	13:30-14:30 Laura Hiit	13,30-14,30 Daniele Cross training	13,30-14,30 Daniele Cross training	
	16:00-16:30 Laura Tabata			16:00-16:30 Daniele Tabata		
17:00-18:00 Laura Total Body			17:00-18:00 Laura Total Body			
	18'00-19'00 Daniele Cross training		18'00-19'00 Daniele Cross training			
18.30-19.30 Laura Step GAG		18.30-19.30 Laura Total Body		18.30-19.30 Laura Step ABS		
	19:00-20:00 Laura HIIT Circuit		19:00-20:00 Laura HIIT Circuit			
19.30-20.30 Daniele Cross training	20:00-21:00 Daniele Prepugilistica	19.30-20.30 Daniele Cross training	20:00-21:00 Daniele Prepugilistica	19.30-20.30 Daniele Cross training		

I nostri corsi si effettuano tutti in OUTDOOR e sono tenuti da personale certificato (IUSM - CONI).

In caso di pioggia i corsi si tengono sotto una tendostruttura al coperto.

Non è necessario essere in possesso del Green Pass per frequentare e per utilizzare gli spogliatoi.

Tutte le lezioni devono essere prenotate tramite app Sportclubby, previa registrazione.

Per poter accedere e frequentare è necessario essere iscritti, regolarmente tesserati ed in regola con la certificazione medica.

Formule di pagamento flessibili e personalizzate: INGRESSI - ABBONAMENTI - PACCHETTI RICARICA (payforuse)

Lezioni facili
aperte a tutti

Lezioni medio-facili
a circuito

Lezioni musicali
aperte a tutti

Lezioni medio-facili
cardio-funzionale

Lezioni a circuito
cardio-funzionale

Personal Training
Small Group