

**FITNESS - PALESTRA IORIO**  
**DAL 17 OTTOBRE 2021**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.30 - 11.30 TONIFICAZ.		10.30 - 11.30 TONIFICAZ.		10.30 - 11.30 TONIFICAZ.
18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT		18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT		18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT
19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.45 F.I.G.A. FUNCTIONAL INTENSIVE GLUTES & ABDOMINAL	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.45 F.I.G.A. FUNCTIONAL INTENSIVE GLUTES & ABDOMINAL	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI
19.30 - 20.30 TOTAL BODY		19.30 - 20.30 STRONG		19.30-20.30 FUNCTIONAL TRAINING
20.30-21.15 V.I.P. VELOCITA' IPERTROFIA POTENZA		20.30-21.15 V.I.P. VELOCITA' IPERTROFIA POTENZA		20.30-21.15 V.I.P. VELOCITA' IPERTROFIA POTENZA

**I CORSI SI TERRANNO AL RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI  
N° 4 PARTECIPANTI**