

CALENDARIO FITNESS

SPA & FITNESS MERCURE OLBIA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00-08:50	FULL BODY		FULL BODY		FULL BODY	
09:00-09:50	PILATES	WATER TONE	PILATES	WATER TONE	PILATES	
	FUNCT + URBAN		FUNCT + URBAN		FUNCT + URBAN	SCULPT
10:00 - 10:50	ACQUASOFT	PILATESYOGA	ACQUASOFT	PILATESYOGA	ACQUASOFT	PILATES
10:00-10:50						REGGAETON
10:00-10:30						TABATA 30'*
11:00-11:50	WATER TONE*		WATER TONE*		WATER TONE*	
11:30 - 12:20		FLY BOARD*		FLY BOARD*		
13:30-14:20	WATER TONE	FULL BODY	WATER TONE	FULL BODY	WATER TONE	
	FUNCT + URBAN	PILATESYOGA	FUNCT + URBAN	PILATESYOGA	FUNCT + URBAN	
14:30-15:20	FUNZIONALE*		FUNZIONALE*		FUNZIONALE*	
14:30-15:20	POWER GAG	POSTURALE	POWER GAG	POSTURALE	POWER GAG	
15:30-16:20	PILATES*		PILATES*		PILATES*	
15:30-16:20	WATER TONE		WATER TONE			
15:30-17:00		RITMICA*		RITMICA*	RITMICA*	
16:30- 17:30	DANZA BIMBI*	DANZA TEEN*	DANZA BIMBI*	DANZA TEEN*	RITMICA*	
17:00-18:15		RITMICA*		RITMICA*		
17:30-18:30	FUNZIONALE*		FUNZIONALE*		FUNZIONALE*	
	DANZA BIMBI*		DANZA BIMBI*			
17:30-18:20	FUNCT + URBAN	BODY SCULPT	FUNCT + URBAN	BODY SCULPT	FUNCT + URBAN	
18:30 - 19:20	FUNCT + URBAN	PILATES	FUNCT + URBAN	PILATES	FUNCT + URBAN	
	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD	FIT DANCE	FLY BOARD	
	FUNZIONALE*	FUNZIONALE*	FUNZIONALE*	FUNZIONALE*	FUNZIONALE*	
19:30-20:20	FUNZIONALE	FUNZIONALE*	FUNZIONALE	FUNZIONALE*	FUNZIONALE	
	PILATES	JUMP	PILATES	JUMP	PILATES	
	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*		
19:45-20:30	WATER TONE*	WATER TONE	WATER TONE*	WATER TONE	WATER TONE*	

PIRAMIDE

STAR

FUNZIONALE

PISCINA