

<b>FITNESS (ACQUA)</b>					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9,00/9,50 BIKE	10,00/10,50 A.DOLCE	13,30/14,20 BIKE	9,00/9,50 BIKE	10,00/10,50 A.DOLCE	11,40/12,30 CIRCUIT
11,00/11,50 A.GYM	13,30/14,20 A.POLE	17,00/17,50 A.POLE	11,00/11,50 A.GYM	13,30/14,20 A.POLE	13,30/14,20 CIRCUIT
13,30/14,20 BIKE	14,20/15,10 BIKE	18,00/18,50 A.GYM	13,30/14,20 BIKE	14,20/15,10 A.GYM	
17,00/17,50 BIKE	16,45/17,35 CIRCUIT	19,00/19,50 BIKE	17,00/17,50 BIKE	16,45/17,35 CIRCUIT	
19,40/20,30 CIRCUIT & BIKE	18,50/19,40 A.GYM	20,00/20,50 A.POLE	18,50/19,40 A.GYM	19,40/20,30 BIKE	
20,30/21,20 CIRCUIT	19,40/20,30 BIKE		19,40/20,30 CIRCUIT & BIKE	20,30/21,20 CIRCUIT	

**Novità 19,40/20,30 - Lun/Gio - Bike/A.Pole dal 1° Dicembre**

<b>FITNESS (TERRA)</b>					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
17,00/17,50 PILATES	13,30/14,20 SPINNING	17,00/17,50 PILATES	13,30/14,20 SPINNING	17,50/18,40 ZUMBA	
18,10/19,00 SPINNING		17,50/18,40 ZUMBA	18,40/19,30 SPINNING	19,00/19,50 ZUMBA	
19,00/19,50 ALLENAMENTO FUNZIONALE		19,00/19,50 ZUMBA	19,30/20,00 KUNG FU	20,00/20,50 ALLENAMENTO FUNZIONALE	
19,30/20,20 KUNG FU		20,00/20,50 ALLENAMENTO FUNZIONALE			
20,00/20,50 ALLENAMENTO FUNZIONALE		20,00/20,50 SPINNING			

**RICORDA: CON L'ABBONAMENTO FREE GYM HAI L'ACCESSO SIA ALLE ATTIVITA' IN ACQUA  
CHE A QUELLE IN PALESTRA**

**TEL. 0722 320380**

**[www.virtusbuonconvento.it](http://www.virtusbuonconvento.it)**