

LUNEDI'			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		
Sala 1			Sala 1			Sala 1			Sala 1			Sala 1			Sala 1		
09:00			09:00			09:00			09:00			09:00			09:00		
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00		
09:30			09:30			09:30			09:30			09:30			09:30		
10:30			10:30			10:30			10:30			10:30			10:30		
11:30			11:30			11:30			11:30			11:30			11:30		
10:30			10:30			10:30			10:30			10:30			10:30		
11:30			11:30			11:30			11:30			11:30			11:30		
11:00			11:00			11:00			11:00			11:00			11:00		
12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00		
11:30			11:30			11:30			11:30			11:30			11:30		
12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00		
13:00			13:00			13:00			13:00			13:00			13:00		
12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
13:30			13:30			13:30			13:30			13:30			13:30		
13:00			13:00			13:00			13:00			13:00			13:15		
14:00			14:00			14:00			14:00			14:00			14:15		
13:30			13:30			13:30			13:30			13:30			13:30		
14:30			14:30			14:30			14:30			14:30			14:30		
14:30			14:30			14:30			14:30			14:30			14:30		
15:30			15:30			15:30			15:30			15:30			15:30		
15:00			15:00			15:00			15:00			15:00			15:00		
16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00		
15:30			15:30			15:30			15:30			15:30			15:30		
16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30		
16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00		
17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00		
16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30		
17:30			17:30			17:30			17:30			17:30			17:30		
17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00		
18:00			18:00			18:00			18:00			18:00			18:00		
17:30	Xtempo Energy	Anna	18:00			17:30	Body Sculpt	Anna	18:00			18:00			17:30		
18:30			19:00			18:30			19:00			19:00			18:30		
17:30			18:00			18:00			18:00			18:00			18:00		
18:30			19:00			19:00			19:00			19:00			19:00		
18:30	Functional, Weight and Agility Traning	Brunetta	18:00			18:30	Functional, Weight and Agility Traning	Brunetta	18:00			18:30	Functional, Weight and Agility Traning	Brunetta	18:30		
19:30			19:00			19:00			19:00			19:00			19:00		
20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00		
19:30			19:30	Muscle H.I.I.T.	Simone	19:30			19:30			19:30			19:30		
23:00			20:30			23:00			20:30	Muscle H.I.I.T.	Simone	23:00			20:30		
20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00		
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			21:00		
20:30			20:30			20:30			20:30			20:30			20:30		
21:30			21:30			21:30			21:30			21:30			21:30		

Su richiesta di piccoli gruppi verranno attivati corsi anche il sabato
 informatevi in reception

**SCEGLI I CORSI
CHE PIÙ TI
PIACCONO**

CORSI SALUTE

Corsi contenenti semplici esercizi mirati a migliorare la stabilità, la flessibilità e la postura

CORSI FORMA

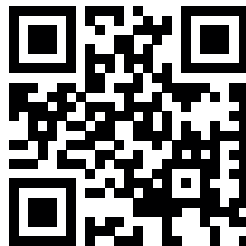
Corsi contenenti esercizi mirati a migliorare la tonificazione, la resistenza e la definizione muscolare

CORSI DIVERTIMENTO

Corsi che allenano le capacità cardiovascolari divertendosi bruciando calorie

TUTTI I CORSI VANNO PRENOTATI
TRAMITE L'APP MYICLUB

**I Corsi saranno svolti se sarà raggiunto
il numero minimo di 4 Partecipanti.**



Gold Star Gym s.s.d. a r.l.
Via Pietro Gobetti 23/F - Arezzo
Tel. 0575 250132 - 📞 389 2411010
info@goldstargym.it
www.goldstargym.it



ORARIO CORSI FITNESS



AGGIORNATO IL 25 MAGGIO 2020