

LUNEDI'				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO			
Sala 1 FUNZIONALE		Sala 2 FITNESS		Sala 1 FUNZIONALE		Sala 2 FITNESS		Sala 1 FUNZIONALE		Sala 2 FITNESS		Sala 1 FUNZIONALE		Sala 2 FITNESS		Sala 1 FUNZIONALE		Sala 2 FITNESS		Sala 1 FUNZIONALE		Sala 2 FITNESS	
08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00		08:00	
09:30		09:30		09:30		09:30		09:30		09:30		09:30		09:30		09:30		09:30		09:30		09:30	
09:00		09:00	Postura Sala 3	Sara P.		09:00		09:00		09:00		09:00	09:00	Postura Sala 3	Sara P.		09:00		09:00		09:00		
10:00		10:00				10:00		10:00		10:00		10:00					10:00		10:00		10:00		
09:30		09:30	Functional Step	Eleonora		09:30	Interval Training	Eleonora		09:30	Fit Pump	Eleonora		09:30	Flow	Eleonora		09:30	Body Functional	Eleonora		09:30	
10:30		10:30				10:30				10:30							10:30		10:30		10:30		
10:00		10:00				10:00	Postura Sala 3	Sara C.		10:00	AFA (Primi 30 min in sala pesi)	Marco		10:00	AFA	Marco		10:00	Postura Sala 3	Sara C.		10:00	
11:00		11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00	
10:30		10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				10:30	
11:30		11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30	
11:00		11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00	
12:00		12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00	
11:30		11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30	
12:30		12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30	
12:00		12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00	
13:00		13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00	
12:30		13:15	Fit Boxe	Marika		13:15	GAG Sala 3	Federico		13:15	Fit Boxe	Marika		13:15			13:15				13:15		
13:30		14:15				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30	
13:15	Cross Training	Jakub	13:15	Pilates Sala 3	Sara	13:15	Tabata	Ilenia	13:15	Group Cycling	Paolo	13:15	Cross Training	Jakub	13:15	Pilates Sala 3	Sara	13:15	Cross Training	Jakub	13:15	Total Body	Federico
14:15						14:15				14:15			14:15				14:15				14:15		
13:30		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	
14:00		14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00	
15:00		15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00	
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				15:30	
15:00		15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00	
16:00		16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00	
15:30		15:30				15:30				15:30				15:30				15:30				15:30	
16:30		16:30				16:30	Postura Sala 3	Sara P.		16:30				16:30	Postura Sala 3	Sara P.		16:30				16:30	
16:00		16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00	
17:00		17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00	
16:30		16:30				16:30				16:30				16:30				16:30				16:30	
17:30		17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30	
17:00		17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00	
18:00		18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00	
17:30		17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30	
18:30		18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30	
17:45	Cross Training	Jakub	18:00	Yoga Sala 3	Beppe	18:00	Group Functional	Marika	18:30	X-Tempo Energy	Anna	17:45	Cross Training	Jakub	18:00	Tabata	Rachele	18:00	Cross Training	Jakub	18:00	Tabata	Rachele
18:45						19:00				19:30		18:45						18:45				19:00	
18:30		18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30	
19:30		19:30				19:30	Pilates Sala 3	Rachele		19:30				19:30	X-Tempo Energy	Anna		19:30				19:30	
18:45	HIIT	Ilenia	19:00	Group Cycling	Alessan	19:00	Functional	Riccardo	19:00			18:45	HIIT	Ilenia	19:00	Group Cycling	Alessan	19:00	Functional	Riccardo	19:00		
19:30						20:00				20:00		19:30						20:00				20:00	
17:30		19:30				17:30				19:30	Group Cycling	Francesco	17:30				19:30	Group Cycling	Francesco	17:30			
18:30		20:30				18:30				20:30			18:30				20:30				20:30		
20:00		20:00	Fit Boxe	Marika		20:00				20:00			20:00				20:00				20:00		
21:00		21:00				21:00				21:00			21:00				21:00				21:00		
20:30		20:30				20:30				20:30			20:30				20:30				20:30		
21:30		21:30				21:30				21:30			21:30				21:30				21:30		
21:00		21:00				21:00				21:00			21:00				21:00				21:00		
22:00		22:00				22:00				22:00			22:00				22:00				22:00		

**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

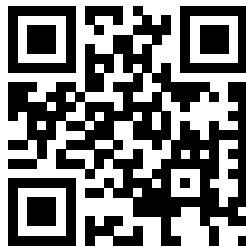
CORSI DIVERTIMENTO


Corsi che allenano le capacità cardiovascolari divertendosi bruciando calorie

CORSI FORZA

Corsi incentrati sullo sviluppo della forza e delle capacità anaerobica

I Corsi saranno svolti se sarà raggiunto il numero minimo di 3 Partecipanti.



Gold Star Gym s.s.d. a r.l.
Via Pietro Gobetti 23/F - Arezzo
Tel. 0575 250132 -  351 5674567
info@goldstargym.it
www.goldstargym.it



ORARIO CORSI FITNESS

**GOLD
STAR
GYM**

**ORARIO VALIDO DAL
4 SETTEMBRE 2023**