

MULTISALA

LUNEDI'

13,30 - 14,30 Walking
19,45 - 20,45 Easy-Line

MARTEDI'

09,30 - 10,30 Easy-Line
16,00 - 17,00 Walking
17,30 - 18,30 Walking
18,30 - 19,30 Walking
20,00 - 21,00 Walking

MERCOLEDI'

10,30 - 11,30 Walking
13,30 - 14,30 Walking
19,45 - 20,45 Easy-Line

GIOVEDI'

09,30 - 10,30 Easy-Line
16,00 - 17,00 Walking
17,30 - 18,30 Walking
18,30 - 19,30 Walking
20,00 - 21,00 Walking

VENERDI'

10,30 - 11,30 Walking
13,30 - 14,30 Walking
18,00 - 19,00 Walking

SALA FITNESS

LUNEDI'

07,30 - 08,30 Power Yoga
10,30 - 11,30 Total Body Funz.
11,30 - 12,30 Pilates
13,30 - 14,30 Body Sculpt
16,00 - 17,00 Pilates
17,00 - 18,00 Total Body Funz.
18,30 - 19,30 G.a.g.
19,30 - 20,30 Pump
21,30 - 23,00 Balli Caraibici

MARTEDI'

09,30 - 10,30 Cardio - G.a.g.
10,30 - 11,30 Pilates
13,30 - 14,30 Cardio - G.a.g.
16,00 - 17,00 Danza Bimbi
18,00 - 19,00 Pilates
19,00 - 20,00 Pilates
20,00 - 21,00 Difesa Personale

MERCOLEDI'

07,30 - 08,30 Power Yoga
09,30 - 10,30 C.C.T.*
10,30 - 11,30 Pilates - Tools
13,30 - 14,30 Step Coreografic
16,00 - 17,00 Pilates - Tools
17,00 - 18,00 Step Coreografic
18,30 - 19,30 Total Body Funz.
19,30 - 20,30 G.a.g. Enjoy
21,30 - 23,00 Balli Caraibici

* Coreografy-Core-Tone

GIOVEDI'

09,30 - 10,30 Athletic Work
10,30 - 11,30 Yogalates
13,30 - 14,30 Athletic Work
16,00 - 17,00 Danza Bimbi
18,00 - 19,00 Pilates
19,00 - 20,00 Pilates - Tools
20,00 - 21,00 Difesa Personale

VENERDI'

10,30 - 11,30 Power Pilates
13,30 - 14,30 Power Pilates
16,00 - 17,00 Power Yoga
17,00 - 18,00 G.a.g.
18,30 - 19,30 Athletic Work
19,30 - 20,30 Cardio Tone
21,30 - 23,00 Balli Caraibici

SABATO

15,00 - 16,00 Step

SALA TATAMI

LUNEDI'

09,00 - 10,00 Risveglio Musc.
13,30 - 14,30 Fitboxe
17,00 - 18,00 Judo 6/13 anni
18,00 - 19,30 Judo adulti
20,30 - 22,30 Ki-Aikido

MARTEDI'

13,30 - 14,30 Power Yoga
17,00 - 18,00 Mat - Tone
18,00 - 19,00 Fitboxe
19,15 - 20,00 Addominali e Glutei
20,30 - 21,30 Fitboxe
21,15 - 22,45 M.M.A.*
Pankration
* Mixer Martial Arts

MERCOLEDI'

09,00 - 10,00 Risveglio Musc.
13,30 - 14,30 Kettlebell
17,00 - 18,00 Judo 6/13 anni
18,00 - 19,30 Judo adulti
19,30 - 20,30 Kettlebell
20,30 - 22,30 Ki-Aikido

GIOVEDI'

13,30 - 14,30 Fitboxe + Tone
17,00 - 18,00 Mat - Tone
18,00 - 19,00 Fitboxe + Tone
19,15 - 20,00 Addominali e Glutei
20,30 - 21,30 Fitboxe
21,15 - 22,45 M.M.A.*
Pankration
* Mixer Martial Arts

VENERDI'

09,00 - 10,00 Risveglio Musc.
17,00 - 18,00 Judo 6/13 anni
18,00 - 19,30 Judo adulti

SALA SPINNING

LUNEDI'

13,30 - 14,30 Spinning
19,00 - 20,00 Spinning

MARTEDI'

20,00 - 21,00 Spinning

MERCOLEDI'

13,30 - 14,30 Spinning
19,00 - 20,00 Spinning

GIOVEDI'

20,00 - 21,00 Spinning

VENERDI'

13,30 - 14,30 Spinning
19,00 - 20,00 Spinning

SALA CULTURA FISICA

da LUNEDI' a VENERDI'

07,30 - 22,00

SABATO

09,00 - 12,30
15,00 - 18,00

DOMENICA

09,00 - 12,30

SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER



VIALE GRAMSCI, 7 - 52100 AREZZO

Tel. 0575 26925 - Fax 0575 370587

www.newgymarezzo.it - e-mail: newgymarezzo@yahoo.it