

L	M	M	G	V	S
STRETCHING CERVICALE SCHIENA 9 - 9:45	TRX FUNCTIONAL 6:30 - 7:15	STRETCHING CERVICALE SCHIENA 9 - 9:45	TRX FORCE 6:30 - 7:15		NEW POWER by Onekor® 10 - 10:50
TRX 10 - 10:45	FUNCTIONAL NUOVA ETÀ 9 - 9:45	TRX G.A.G. 10 - 10:45	FUNCTIONAL NUOVA ETÀ 9 - 9:45	CORSO A SORPRESA 6:30 - 7:15	FITBOXE by Boxe Motion® 11 - 11:45
NEW POWER by Onekor® 12:30 - 13:20	TRX FORCE 10 - 10:45	FITBOXE by Boxe Motion® 12:30 - 13:15	TRX FUNCTIONAL 10 - 10:45	STRETCHING CERVICALE SCHIENA 9 - 9:45	INFO SU MISURA PER TE PERSONAL TRAINER Base Training Lab offre anche lezioni singole o in piccoli gruppi per adattare ogni tipo di attività alle tue personali esigenze. SEMPRE UNA NOVITÀ CORSO A SORPRESA Sarà un corso diverso ogni settimana, lavoreremo a circuito, a tempo, a ripetizioni con diversi strumenti funzionali o a corpo libero. Non ti rimane che venire a provarlo! Per ulteriori informazioni* 349 220 9697 basetraininglab.it
TRX FUNCTIONAL 18 - 18:45	TRX FORCE 12:30 - 13:15	TRX 18 - 18:45	FUNCTIONAL TRAINING 12:30 - 13:15	FUNCTIONAL TRAINING 10 - 10:45	
TRX 19 - 19:45	TRX 18:30 - 19:15	NEW POWER by Onekor® 19 - 19:50	NEW TRX ZUU 18:30 - 19:15	TRX FUNCTIONAL 12:30 - 13:15	
YOGA 19 - 20:00	PILATES livello intermedio 18:30 - 19:25	YOGA 19 - 20:00	PILATES livello base/interm. 18:30 - 19:25	FUNCTIONAL TRAINING 18 - 18:45	
TRX FORCE 20 - 20:45	FITBOXE by Boxe Motion® 19:30 - 20:15	TRX FUNCTIONAL 20 - 20:45	FITBOXE by Boxe Motion® 19:30 - 20:15	TRX 19 - 19:45	
	PILATES livello base 19:30 - 20:25		STEP 20:30 - 21:15		
	NEW POWER by Onekor® 20:30 - 21:20				

ISTRUTTORI



Sebastiano

TRX, Power, Funzionale



Cristian

Fit-Boxe, Power



Elia

Yoga



Francesca

Pilates



Martina

Step



Sara

Fit-Boxe, Power



Danielle

Trx Zuu