

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE E SCEGLI IL TUO CORSO



DIMAGRIMENTO

Voglio vedermi meglio, desidero **dimagrire** in breve tempo per ritrovarmi di nuovo con le curve al punto giusto.



FORZA & RESISTENZA

Voglio essere e apparire forte. È la chiave del mio successo nella professione e nella vita.



TONO & FORMA

Mi piace vedermi in forma, con il fitness **brucio calorie** e tonifico tutto il mio corpo.



BODY & MIND

Cerco il **relax** dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare **equilibrio fra mente e corpo**.

LEGNAGO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	09.00 - 09.45 PILATES	09.00 - 09.45 TOTAL BODY	09.00 - 09.45 PILATES		
12.45 - 13.30 PILATES	12.45 - 13.30 TOTAL BODY	12.45 - 13.30 PILATES	12.45 - 13.30 FIT BOXE	12.45 - 13.30 TOTAL BODY	
18.15 - 19.00 PILATES	18.15 - 19.00 TOTAL BODY	18.15 - 19.00 PILATES	18.15 - 19.00 FIT BOXE	18.15 - 19.00 TOTAL BODY	
19.05 - 19.50 FIT BOXE	19.05 - 19.50 FIT BOXE	19.05 - 19.50 TOTAL BODY	19.05 - 19.50 PUMP	19.05 - 19.50 TOTAL BODY	
19.55 - 20.40 PILATES	19.55 - 20.40 PUMP	19.55 - 20.40 PILATES	19.55 - 20.40 TOTAL BODY		

LEGNAGO - ORARI	
Lun	07.00 - 21.00
Mar	08.00 - 21.00
Mer	07.00 - 21.00
Gio	08.00 - 21.00
Ven	08.00 - 21.00
Sab	09.00 - 14.00
Dom	CHIUSO

📍 LEGNAGO
Via Luciano Lama, 3

📍 NOGARA CORSI
Via Ecce Homo, 3

📍 NOGARA NUOTO E FITNESS
Via Casotti, 2 (ex Club 10)

📍 CADIDAVID
Via Forte Tomba, 20