

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**.

NOGARA

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
09.00 - 09.45	PILATES	09.00 - 09.45	TOTAL BODY	09.00 - 09.45	PUMP	09.00 - 09.45	PILATES			09.30 - 10.15	PILATES
13.00 - 13.45	FIT BOXE	13.00 - 13.45	PILATES	13.00 - 13.45	FIT BOXE	13.00 - 13.45	TOTAL BODY				
18.30 - 19.15	TOTAL BODY	18.30 - 19.15	FIT BOXE	18.30 - 19.15	PUMP	18.30 - 19.15	FIT BOXE	18.30 - 19.15	PILATES		
19.00 - 19.45	PUMP	19.00 - 19.45	PILATES	19.00 - 19.45	FIT BOXE	19.00 - 19.45	TOTAL BODY	19.00 - 19.45	TOTAL BODY		
19.55 - 20.40	TOTAL BODY	19.45 - 20.30	TOTAL BODY	19.45 - 20.30	PILATES	19.45 - 20.30	TOTAL BODY				

NOGARA - ORARI	
Lun	08.00 - 21.00
Mar	08.00 - 21.00
Mer	08.00 - 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