



fitness

club russo

Associazione Polisportiva Dilettantistica

Via Cesare Battisti 33/B - 20093 Cologno Monzese - MI

Cell. 333 9184345 - 351 5270920 - info@club-russo.it - www.club-russo.it

Sala Attrezzi - Cardio Fitness:

CORSI FITNESS

ORARI provvisori SETTEMBRE 2024 - 2025

PLANNING 2024/25

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:30 GINN. ANTALGICA Area Fitness	09:30 FLEXIBLE Area Fitness	09:30 PILATES Area Fitness	09:00 SENIOR FITNESS Area Fitness	09:30 PILATES Area Fitness
10:30	10:30	10:30	10:00	10:30
13:00 TOTAL BODY Area Fitness				
13:45				
		19:00 FLEXIBLE Area Fitness		19:00 POLE DANCE Livello intermedio Area Danza
		20:00		20:00
19:00 POLE DANCE Livello intermedio Area Danza	18:00 TONIFICAZIONE Area Danza	19:15 SPACE JUMP Area Danza		20:00 POLE DANCE Livello base Area Danza
20:00	19:00 FLOW FORZA & FLESSIBILITÀ Area Danza	20:00 POLE DANCE Livello base Area Danza		21:00
20:00 POLE DANCE Livello base Area Danza	20:00	21:00		
20:30 FUNCTIONAL WORKOUT Area Danza	20:00 POSTURALE Area Danza	20:15 DANCE WORKOUT Area Danza	19:00 TONIFICAZIONE Area Danza	
21:30	21:00	21:15	20:00	
				SABATO
				09:00 YOGA Area Fitness
				10:00

*Durata delle lezioni 55 minuti

BASSA INTENSITÀ

MEDIA INTENSITÀ

ALTA INTENSITÀ

