

Tutte le lezioni si svolgeranno all'aperto

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
09:30 WAKE UP Rossella · S1	09:30 POSTURALE Mirko · S1	09:30 WAKE UP Rossella · S1	09:30 POSTURALE Mirko · S1	09:30 WAKE UP Rossella · S1
10:30 CARDIO TONE Antonio · S1	10:30 TOTAL BODY Eleonora · S1	10:30 CARDIO TONE Antonio · S1	10:30 TOTAL BODY Eleonora · S1	10:30 CARDIO TONE Antonio · S1
13:30 BODY POWER Francesco · S1	13:30 TOTAL BODY Rossella · S1	13:30 BODY POWER Francesco · S1	13:30 TOTAL BODY Rossella · S1	
18:00 LES MILLS BODYPUMP Eleonora · S1	18:00 BODY WORKOUT Misha · S2	18:00 CARDIO TONE Eleonora · S1	18:00 BODY WORKOUT Misha · S2	18:00 LES MILLS BODYPUMP Eleonora · S1
19:00 EMOM Antonio · S1	19:00 FUNCTIONAL BODY WEIGHT Misha · S2	19:00 LEGS & BOOTY Francesco · S1	19:00 NATURAL DYNAMIC MOVEMENT Misha · S2	19:00 TOTAL BODY Antonio · S1
	19:30 WALKING Rebecca · S3		19:30 WALKING GAG Rebecca · S3	19:00 BODY COMBACT Eleonora · S2
20:00 HIIT Antonio · S1	20:00 BODY POWER Francesco · S1	20:00 HIIT Antonio · S1	20:00 BODY POWER Francesco · S1	

• SABATO

SABATO

10:00 DANCE 4 ALL Misha · S2	11:00 TOTAL BODY Eleonora · S1	12:00 INTERVAL TRAINING Francesco · S2
--	--	--

• DOMENICA

DOMENICA

11:00 TOTAL BODY a rotazione · S1

● Wellness ● Tonificazione ● Cardio Vascolare ● Alta Intensità

**TUTTO
LO SPORT
CHE VUOI
ALL'APERTO...
IN SICUREZZA**



NUOVO TUSCOLO WHATSAPP

Tieniti aggiornato su tennis, padel, corsi fitness ed eventi
Invia un messaggio whatsapp al numero 392 592 5419
con scritto ISCRIVIMI.



RISPETTIAMO LE REGOLE E VINCIAMO INSIEME QUESTA SFIDA



MASCHERINA
OBBLIGATORIA



MISURAZIONE
TEMPERATURA



ASCIUGAMANO
OBBLIGATORIO



CAMBIA LE SCARPE PRIMA
DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

www.nuovotuscolo.it