



# GORDIANI

## CORSI FITNESS

● Fit. Olistico 
 ● Fit. Tonificazione 
 ● Fit. Metabolico 
 ● Fit. Funzionale 
 ● Fit. Coreografico

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
9.00-10.00	<b>Total Body</b> Antonio	<b>Posturale</b> Antonio	<b>Metabolic Train</b> Antonio	<b>Posturale</b> Antonio	<b>Functional Training</b> Antonio	<b>Body Tone</b> Antonio	
10.00-11.00	<b>Zumba</b> Veronica	<b>Soft Gym</b> Fernando	<b>Body Music</b> Veronica	<b>Soft Gym</b> Fernando	<b>Zumba</b> Veronica	<b>Interval Training</b> Fernando	<b>A rotazione</b> 10.00 - 11.00
11.00-12.00	<b>Pilates</b> Sabrina	<b>Posturale</b> Antonio	<b>Pilates</b> Sabrina	<b>Posturale</b> Antonio	<b>Pilates</b> Sabrina	<b>Pilates</b> Clara	
13.30-14.30	<b>Super GAG</b> Veronica	<b>Total Body</b> Teresa	<b>Strong Nation</b> Miriam	<b>Body Tone</b> Teresa	<b>Pump</b> Clara		
15.30-16.30	<b>Posturale</b> Antonio	<b>Yoga</b> Maria	<b>Posturale</b> Antonio	<b>Yoga</b> Maria			
17.00-18.00	<b>Power Pump</b> Terry	<b>Strong Nation</b> Veronica	<b>Metabolic Workout</b> Terry	<b>Strong Nation</b> Veronica	<b>Circuit Training</b> Terry		
18.00-19.00	<b>Body Tone</b> Teresa	<b>Cross Pump</b> Antonio	<b>Super GAG</b> Massimo	<b>Body Tone</b> Antonio	<b>Tone Up</b> Teresa		
19.00-20.00	<b>Functional Training</b> Antonio	<b>Pilates Mat</b> Antonio	<b>Functional Training</b> Antonio	<b>Pilates Props</b> Antonio	<b>Functional Training</b> Antonio		
20.00-21.00	<b>Pilates</b> Ana		<b>Pilates</b> Ana				

### Inizio corsi 26/08/2024

**COREFIT • GORDIANI**

via Pisino, 155 • 00177 Roma • tel.: 06 9442 8642 / 327 9174 440 • gordiani@corefit.it • corefit.it/gordiani

La direzione si riserva il diritto di cambiare la programmazione secondo esigenze. Revisione 3 Agosto 2024