

Via dell'Artigiano 1
San Giorgio di Piano (BO)
Tel e Whatsapp: 051.892466
Mail: onlifeclubsgp@gmail.com
Web e Prenotazioni: onlifefitnessclub.it
IG e FB: @onlifefitnessclub

ON LIFE
FITNESS CLUB

LUNEDÌ
MARTEDÌ
MERCOLEDÌ
GIOVEDÌ
VENERDÌ
SABATO

07:00 - 22:00
07:00 - 22:00
07:00 - 22:00
07:00 - 21:30
09:30 - 16:00

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:10	ACQUA HIIT		YOGA	ACQUA HIIT		
09:00		9:30 ACQUA GYM			9:30 ACQUA GYM	
10:00	ACQUA GYM		9:00 ACQUAFLOW			
10:00	A.F.A PARKINSON		ACQUA GYM	YOGA	A.F.A PARKINSON	
10:30			30' SPALLE SANE		AQUA FLOW	YOGA
11:00	POSTURALE	YOGA	POSTURALE		11:15 POSTURACTIVE	
11:00	AQUA FLOW	12:00 YOGA PRE PARTO				11:40 YOGA PRE PARTO
13:00	YOGA	IDROSTEP		TOTAL PUMP	IDROSTEP	
14:30	AQUA HIIT-COMBAT	AQUA GYM	AQUA GYM	ACQUA GAG	AQUA CIRCUIT	14:00 AQUA GYM
18:00	30' STRONG ABS	30' FUNCTIONAL	17:30 CROSSTRAINING	17:30 SCULPT	ZUMBA	
18:30	18:40 TOTAL BODY	TOTAL PUMP	TOTAL BODY	PUMP		
18:45	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA HIIT-COMBAT	AQUA GAG	19:00 ACQUA COMBAT	
19:30	19:45 PILATES	YOGA	ZUMBA	YOGA	19:00 PILATES	
20:15						

APPUNTAMENTI APRILE : CORSO DIFESA PERSONALE MARTEDÌ 28 h. 20:15

18:30	WALKING	INDOOR CYCLING	19:00	WALKING	WALKING	
19:30	INDOOR CYCLING	WALKING	INDOOR CYCLING	WALKING	INDOOR CYCLING	

H Y R O X TRAINING CLUB

07:00		CROSSTRAINING			CROSSTRAINING	11:00 ENDURANCE
13:15	CROSSTRAINING	H Y R O X	CROSSTRAINING	H Y R O X	CROSSTRAINING	H Y R O X
17:30	H Y R O X		CROSSTRAINING			
18:00		CROSSTRAINING		CROSSTRAINING	CROSSTRAINING	
18:30	CROSSTRAINING		CROSSTRAINING			
19:00		CROSSTRAINING		CROSSTRAINING	H Y R O X	
19:30	CROSSTRAINING		H Y R O X			

GLI ORARI DEL NUOTO LIBERO POSSONO SUBIRE MODIFICHE A DISCREZIONE DELLA DIREZIONE
FARE SEMPRE FEDE AL SITO ONLIFEFITNESSCLUB.IT

07:00	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		
08:40		NUOTO LIBERO			NUOTO LIBERO	
10:00	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
11:00	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
13:00	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	
14:30	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	14:00 NUOTO LIBERO
19:00	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	
19:40	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO	NUOTO LIBERO		NUOTO LIBERO	