

# Orario 2017/18 - Group Training - Starbenergy - Small Group –INDOOR CYCLING

*“L'energia del gruppo con la guida del personal trainer”*

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
SALA 4	SALA 3	SALA 4	SALA 3	SALA 4	SALA 3	SALA 4	SALA 3	SALA 4	SALA 3
Ore 9.00 Starbene Dolce MARCO		Ore 9.00 Total Toning ANDREA	Ore 9.00 Starbenergy			Ore 9.00 Starbene Dolce MARCO		Ore 9.00 Total Toning ANDREA	
Ore 10.00 Pilates VALENTINA F		Ore 10.00 Fly Board mix VALENTINA R		Ore 10.00 Postural training CRISTINA		Ore 10.00 Pilates VALENTINA F		Ore 10.00 Fly Board mix VALENTINA R	
Ore 15.15 Ginnastica Dolce MARCO						Ore 15.15 Ginnastica Dolce MARCO		Ore 11.00 Postural training CRISTINA	
Ore 16.15 Postural Wellness VALENTINA R						Ore 16.15 Postural Wellness VALENTINA R			
Ore 17.15 Total Toning ANDREA		Ore 17.00 Fly Board Mix VALENTINA F				Ore 17.15 Total Toning ANDREA		Ore 17.00 Fly Board Mix VALENTINA F	
Ore 18.15 Fit Training ARTURO	Ore 18.00 Jumpin'Circuit CRISTINA	Ore 18.00 Fit Training ARTURO	Ore 18.00 Postural&Funcio nal Giovani SARA	Ore 18.00 Pilates VALENTINA R		Ore 18.15 Fit Training ARTURO	Ore 18.00 Jumpin'Circuit CRISTINA	Ore 18.00 Fit Training ARTURO	Ore 18.00 Postural&Func tional Giovani SARA
Ore 19.15 Fit Active CRISTINA	Ore 19.00 Starbenergy	Ore 19.00 Fit Energy SARA		Ore 19.00 Zumba SARA	Ore 19.00 Starbenergy	Ore 19.15 Fit Active CRISTINA	Ore 19.00 Starbenergy	Ore 19.00 Fit Energy SARA	
Ore 20.15 Fit Training ROBERTO		Ore 20.00 Pilates VALENTINA F				Ore 20.15 Fit Training ROBERTO		Ore 20.00 Pilates VALENTINA F	

**Legenda ...per orientarti facilmente nella scelta del corso più adatto a te!**

NOVITA'	AEROBICA TONIFICAZIONE	PILATES E POSTURALE	DOLCE
---------	------------------------	---------------------	-------

**INDOOR CYCLING SALA 1 abbonamento a ingressi su prenotazione**

MARTEDI' Ore 19.30	MERCOLEDI' Ore 19.30	VENERDI' Ore 19.30
-----------------------	-------------------------	-----------------------



**Starbene Group S.r.l**  
 Ronchi dei Legionari (GO) Via G. d'Annunzio, 80  
 Tel. 0481 776325-777311  
[info@starbenegroup.com](mailto:info@starbenegroup.com) [www.starbenegroup.com](http://www.starbenegroup.com)