

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
					08:00 SGT PUMP
09:00	GAG	PUMP	TABATA YOGA	SPINNING	GAG
10:00	TAIJIQUAN	ROCK ABDO	Ginnastica DOLCE Breath work	STRET- CHING*	BARRE
12:15	Fatburner SOS Schiena	SGT PUMP Terapia Arcobaleno	SGT	AEREO FITNESS *	BODY SLIM SGT
14:00	SGT BARRE	SGT 15:00 TAIJI AVANZATI	SGT	SGT ASHTANGA YOGA	SGT TAIJIQUAN
17:00	SGT Terapia arcobaleno	Terapia arcobaleno* 17:30 ROCK ABDO	BODY SLIM	SOS SCHIENA*	AEREO FITNESS *
18:00		FREE POLE 18:30 TONIC DENSITY	18:15 POLE DANCE 18:15 SMART STRETCHING	18:15 STRETCHING* TONIC BODY	BOXE Terapia arcobaleno
19:00	BODY SLIM VINYASA YOGA	BOXE BODY MOBILITY	19:15 POLE DANCE PILATES	METABOLIC ARTICO LAZIONI	
20:00	20:15 STRET CHING* MEDITA ZIONE	20:15 AERIAL YOGA Torna a maggio		20:15 STRETCHING	



Facile  
 Medio  
 Difficile  
 \* in amaca

Trovate il programma sempre aggiornato su:  
[www.valmoving.com](http://www.valmoving.com)

È richiesta la prenotazione.  
[info@valmoving.com](mailto:info@valmoving.com)  
 091/796.30.30

ValMoving training center  
 via vallemaggia 10  
 6670 Avegno

LU/ME/VE 8h - 21h  
 MA/GIO 6h30 - 21h  
 SA/DO 8h - 12h

## CrossFit

09:00/12:15/17:00/18:00/19:00/20:00 prenotazioni obbligatorie [www.valmoving.com](http://www.valmoving.com)

Programma valido dal 03.04.2023