

ISTRUTTORI PRESENTI IN SALA PESI LUN/VEN DALLE 6:30 -22:30 E SAB 9:00-14:00

	06:00 - 00:30	06:00 - 00:30	06:00 - 00:30	06:00 - 00:30	06:00 - 00:30
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07:00	FAST EVO FIT Nicola '45	CROSS TRAINING Rubens '50	FAST EVO FIT Nicola '45	CROSS TRAINING Rubens '50	FAST EVO FIT Nicola '45
08:00		GINN. MET. PILATES Francesca '50		GINN. MET. PILATES Francesca '50	
08:30	GINN. MET. PILATES Tamara '50		GINN. MET. PILATES Tamara '50		GINN. MET. PILATES Tamara '50
09:00	CALISFIT Matteo '60		CALISFIT Matteo '60		CALISFIT Matteo '60
10:00	WO-MAN FIT Nicola '45	BODY SWING Nicola '45	WO-MAN FIT Nicola '45	BODY SWING Nicola '45	WO-MAN FIT Nicola '45
12:20		GINN. MET. PILATES Paola '45		GINN. MET. PILATES Paola '45	
13:30	MET MIX CIRCUIT Paola '50	FUNCTIONAL EVO Paola '50	MET MIX CIRCUIT Paola '50	FUNCTIONAL EVO Paola '50	MET MIX CIRCUIT Paola '50
13:30	BALANCE Nicola '45		BALANCE Nicola '45		BALANCE Nicola '45
14:15		GINN. MET. PILATES Francesca '50		GINN. MET. PILATES Francesca '50	
16:30		GAG Carlo '50		GAG Carlo '50	
16:45	WO-MAN FIT Nicola '45		WO-MAN FIT Nicola '45		WO-MAN FIT Nicola '45
17:00	CALISFIT Matteo '60		CALISFIT Matteo '60		CALISFIT Matteo '60
17:30		WALKING Carlo '45		WALKING Carlo '45	
17:50	CROSS TRAINING Rubens '50		CROSS TRAINING Rubens '50		CROSS TRAINING Rubens '50
18:00		CALISFIT Matteo '60		CALISFIT Matteo '60	
18:00	CALISFIT Matteo '60	CROSS TRAINING Rubens '50	CALISFIT Matteo '60	CROSS TRAINING Rubens '50	CALISFIT Matteo '60
18:20		ISRAELI JU JITSU Daniele '50		ISRAELI JU JITSU Daniele '50	
18:45	CROSS TRAINING Rubens '50		CROSS TRAINING Rubens '50		CROSS TRAINING Rubens '50
19:00	CALISFIT Matteo '60	CROSS TRAINING Rubens '50	CALISFIT Matteo '60	CROSS TRAINING Rubens '50	CALISFIT Matteo '60
19:10	MET MIX CIRCUIT Paola '50	GINN. MET. PILATES Sara '50	MET MIX CIRCUIT Paola '50	GINN. MET. PILATES Sara '50	MET MIX CIRCUIT Paola '50
19:30		PREPARAZ. KB Daniele '50		PREPARAZ. KB Daniele '50	
20:15		GINN. MET. PILATES Sara '50		GINN. MET. PILATES Sara '50	
20:00	FUNCTIONAL EVO Paola '50	FUNZIONALE Rubens '50	FUNCTIONAL EVO Paola '50	FUNZIONALE Rubens '50	FUNCTIONAL EVO Paola '50
20:00	CALISFIT Matteo '60		CALISFIT Matteo '60		CALISFIT Matteo '60

SALA VIRTUAL

SALA UNO

SALA FUNZIONALE

SABATO E DOMENICA 06:00 - 00:30



CORSI SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP TOMMY'S MOBILE



LE LEZIONI POTRANNO ESSERE PRENOTATE A PARTIRE DA 2 GIORNI PRIMA FINO AD 1 ORA PRIMA DELLO SVOLGIMENTO.  
LE LEZIONI CON MENO DI 3 PARTECIPANTI SARANNO ANNULLATE E NON RECUPERABILI.



Segreteria 070 4599973



Via Dei Carroz, 10 - 09131 Cagliari



falconfitness.cagliari@gmail.com