countrysport Avellino

ATTIVITÀ AEROBICHE COMPRESE

START 14 SETTEMBRE 2026

H	SALA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00	OLEANDRI		BODY ARMONY		BODY ARMONY		
9:10	LATINA						PILATES MAT
10:00	LATINA		PILATES MAT		PILATES MAT		
10:15	TERMINIO		SPINNING		SPINNING		
14.15	TERMINIO	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
18.00	OLEANDRI	TABATA		TABATA		STEP COREOGRAFICO	
	MAGNOLIA	**YOGA**		**YOGA**			
18.30	OLEANDRI		ADDOME SCULPT 30 min.			ADDOME SCULPT 30 min.	
	LATINA		PILATES MAT		PILATES MAT		
19.00	OLEANDRI	PUMP		PUMP		PUMP	
	TERMINIO	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:30	LATINA		PILATES MAT		PILATES MAT		
20:00	OLEANDRI	YOGA POSTURALE		YOGA POSTURALE			

Contrada Valle Santa Caterina – Picarelli – Avellino | countrysportavellino.com