

Subito in forma con le palestre NiceFIT®

NiceFIT®
younique

Oggi mi sento: ● Tonico; ● Aerobico; ● Energico; ● Consapevole; ● Forte; ● Acquatico

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
AcquaGym 08.00 - 08.40		AcquaTone 08.00 - 08.40		AcquaGym 08.00 - 08.40
Pilates MAT 09.00 - 09.50	AcquaTone 09.00 - 09.45	PilatesMAT 09.00 - 09.50	AcquaGym 09.00 - 09.45	Posturale 09.00 - 09.50
Functional Training 13.15 - 13.55	AcquaGym 13.15 - 13.55	Functional Training 13.15 - 13.55	Hatha Yoga 13.15 - 13.55	
Hatha Yoga 15.10 - 16.00	AcquaTone 15.20 - 16.00	Hatha Yoga 15.10 - 16.05	AcquaGym 15.20 - 16.00	Hatha Yoga 15.10 - 16.00
AcquaGym 16.10 - 16.50	Posturale 16.10 - 17.00		Pilates MAT 16.10 - 16.50	
Brucia Grassi 17.10 - 18.00	GAG 17.10 - 18.20		Total Body 17.10 - 18.00	Brucia Grassi 17.10 - 18.00
Fitboxe 18.10 - 19.00	Zumba 18.10 - 19.00	Fitboxe 18.10 - 19.00	Zumba 18.10 - 19.00	Functional Training 18.10 - 19.00
Functional Training 19.10 - 20.10	Pilates MAT 19.10 - 20.00	Functional Training 19.10 - 20.10	Pilates MAT 19.10 - 20.00	AcquaGym 18.30 - 19.15
AcquaTone 19.10 - 20.15	AcquaGym 19.30 - 20.15	AcquaTone 19.10 - 20.15	AcquaBike 19.30 - 20.15	

PERCORSO DI RIORDINO NUTRIZIONALE
Abbinato al tuo piano di Allenamento

PROGRAMMA NUTRIZIONALE

Con Biologa Nutrizionista NiceFIT

CHIEDI INFO IN RECEPTION



www.nicefit.it