

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
7.30	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	
7.45	GROUP CYCLING				GROUP CYCLING	
8.00		HIGH ENERGY		HIGH ENERGY		
9.00		POWER STRETCH		POWER STRETCH		PESI
9.00	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	
9.30	PUMP		CORE TRAINING		CIRCUIT TRAINING	
10.00		PILATES MATWORK		PILATES MATWORK		
10.00		FITBOXE		FITBOXE		
10.30	POUND FIT		PILATES FUNCTIONAL		POUND FIT	PILATES FUNCTIONAL
10.30	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI
11.00		PILATES REFORMER ★		PILATES REFORMER ★		
12.00	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI
13.30	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI
13.30	CORE TRAINING	MILITARY	POWER STRETCH	MILITARY	PUMP	
13.30		GROUP CYCLING	GROUP CYCLING	GROUP CYCLING		
15.00	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI
16.15		PILATES POSTURALE		PILATES POSTURALE		
16.30	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI
16.30	JU-JITSU YOUNG ☆		JU-JITSU YOUNG ☆		JU-JITSU YOUNG ☆	
17.00		FLEX & TONE		FLEX & TONE		
17.15		A.F.A. ★		A.F.A. ★		
17.30	FITBOXE FUNCTIONAL				FITBOXE FUNCTIONAL	
17.30	YOGA FUNCTIONAL				YOGA FUNCTIONAL	
18.00	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI
18.00		BODY STRONG		BODY STRONG		
18.15		A.F.A. ★		A.F.A. ★		
18.30	PILATES MATWORK		YOGA FUNCTIONAL		PILATES MATWORK	
18.30	PUMP		BODY WEIGHT		HIGH ENERGY	
19.00	GROUP CYCLING	SUPER PUMP	GROUP CYCLING	SUPER PUMP	GROUP CYCLING	
19.30	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	
19.30	PILATES MATWORK	PILATES POSTURALE	PILATES MATWORK	PILATES POSTURALE	PILATES MATWORK	
19.30	TABATA TRAINING	GROUP CYCLING	FITBOXE	GROUP CYCLING	TABATA TRAINING	
20.00		MILITARY		MILITARY		
20.30	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES REFORMER ★	BODY STRONG	PILATES REFORMER ★	FUNCTIONAL TRAINING	
20.30	GROUP CYCLING		GROUP CYCLING		GROUP CYCLING	
21.00	PESI	PESI	PESI	PESI	PESI	
21.00		JU JITSU SENIOR ☆		JU JITSU SENIOR ☆		

sale attività



★ abbonamenti speciali

I CORSI SONO PRENOTABILI ANCHE ONLINE

Tutti i corsi sono a prenotazione e si attiveranno con un numero minimo di 3 partecipanti - (6 per i corsi di group cycling)
ORARI: LUN-VEN 7.30/22.30 SAB 9.00/19.00

Circonvallazione Catania Prima Uscita Misterbianco

☎ 0957570020 - 3459695538

✉ info@palestrafw.it

🌐 www.palestrafw.it





sala corsi funzionale

- Body strong
- Body weight
- Circuit training
- Core training - Fitboxe
- Flex & Tone
- Functional training
- High energy
- Ju-Jitsu young/senior
- Military
- Pound Fit
- Pump - Super pump
- Tabata training

note



sala corsi olistica

- AFA
(attività fisica adattata)
- Pilates functional
- Pilates matwork
- Pilates reformer
- Pilates posturale
- Power stretch
- Yoga functional

note



sala group cycling

- Cycle x
- Endurance
- Fartlek
- H.P.T.
- Interval training
- Power strenght
- Race event

note



sala cardio fitness

Lun - Ven h. 7,30/22,30
Sab h. 09/19

- Valutazioni fisiche
- Scheda allenamento personalizzata
- Interfaccia App
- Linea Cardio
- Linea Isotonica
- Linea Forza
- Linea Corpo Libero

note



FITNESSWORLD

extraordinary people