

CORSI ASTON STUDIO



UN'ORA DI CORSO



MEZZ'ORA DI CORSO

LUNEDÌ

- 18.00 circuito
- 18.30 Core training
- 19.10 Pilates più
- 20.30 total body
- 21.40 stretching

MARTEDÌ

- 7.00 Wake Up! Allenamento funzionale
- 10.00 Risveglio muscolare
- 12.30 Flexible stretch
- 13.05 Allenamento funzionale & Tabata
- 14.15 Lower body
- 14.50 Upper body e ABS
- 19.00 Total body
- 20.00 circuito alta intensità
- 20.30 stretching

MERCOLEDÌ

- 10.00 Lower body
- 10.30 upper body
- 11.10 postural tone
- 12.00 total body
- 13.00 mix circuito & Stretching

VENERDÌ

- 7.00 Wake Up! Allenamento funzionale
- 10.00 Risveglio Muscolare
- 12.30 Lower body
- 13.00 upper body & ABS
- 17.00 Pilates Più
- 20.00 total body

SABATO

- 10.00 Pilates più
- 11.00 Allenamento funzionale & Tabata
- 12.15 Flexible Strencht
- 16.00 Total body

DOMENICA

- 10.00 Mix circuito & stretch
- 11.00 total body