



www.arenafit.it - info@arenafit.it

Via G. da Cermenate 51, 22063 Cantù (CO) | M. +39 392 2918458 | T. +39 031 2740980

ARENAFIT ssarl

PLANNING CORSI

FIGHT AND FITNESS

ARENAFIT

NOTE:

Orari di apertura:

Lun – Ven 08.00 – 23.00

Sab 08.00 – 18.00

Dom 08.00 – 14.00

SETTORE FITNESS

Corso	Zona	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PILATES	4	9.00 10.00		9.00 10.00				
BODY SCULPTURE	4			10.00 11.00				
TOTAL TRAINING	4	10.30 11.30	10.00 11.00		9.45 10.45	10.00 11.00		
POSTURALE	4	18.30-19.30 19.30-20.30			11.00 12.00	20.10 21.10		
YOGA DINAMICO	4	12.15 13.15		19.00 19.45	19.00 19.45	12.15 13.00		
VINYASA YOGA	4			12,40 13,40			11.15 12.15	
G.A.G.	4		12.30 13.30					
CARDIO&TONE	4		19.00 20.00					
TABATA	4				20.00 21.00			
BOXE UP	4		20.00 21.00			19.00 20.00		
STRETCHING E ADDOMINALI	1	18.00 18.30						
MILITARY WORKOUT	1	20.00 21.00		20.00 21.00				
FITDANCE	4	13.15 14.15						

SETTORE FIGHT

Corso	Zona	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
KICK JUNIOR	2	17.30 18.30			17.30 18.30			
AGONISTICA SDC	2	19.00 20.00		19.00 20.00		19.00 20.00		
PUGILATO PRINCIPIANTI	2		19.00 20.00		19.00 20.00			
KICK BOXING K1	2		20.00 21.00		20.00 21.00			
MMA GRAPPLING	3	20.00 21.00		20.00 21.00				
MMA GRAPPLING J.	3			19.00 20.00		19.00 20.00		
MUAY THAI	3	20.30 21.30				20.00 21.00		

SETTORE CROSS TRAINING

Corso	Zona	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
CALISTHENICS		19.30 20.30	21.15 22.15	19.30 20.30	21.15 22.15	19.30 20.30		
CROSS TRAINING			20.15 21.15		20.15 21.15			
KETTLEBELL			20.15 21.15		20.15 21.15			