



Tariffe RISERVATE ai soci Confartigianato:

Iscrizione annuale € 30,00

Mensile full € 60,00

Trimestrale full € 150,00

Annuale full € 300,00

Annuale famiglia € 270,00

Pacchetto 10 ingressi giornalieri € 50,00

Ingresso giornaliero € 7,00

X-Treme Gym Sala Pesì aperta tutti i giorni :

Lun-Ven dalle 07:30 alle 22.30,

Sabato 8:30- 19:00,

domenica 9:00-13:00

info: 07461973284; x_tremegym@libero.it

mobile: 3938835080

puoi trovarci anche su



SALA GRANDE FITNESS 1

	<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
10:00 - 11:00	ZUMBA	GAG	ZUMBA	HIIT	ZUMBA	
11:00-12:00	PILATES		PILATES		PILATES	
14:00-15:00	TRX	Total Body	KETTLEBELL	Total body	TRX	
15:00-16:00						
16:00-17:00						
17:30-18:30						
18:00-19:00	PILATES	POSTURALE	PILATES	POSTURALE	PILATES	
19:00-20:00	ZUMBA	SUPER JUMP*	GAG	SUPER JUMP*	ZUMBA	
20:00-21:00	HIIT		HIIT*		HIIT	
20:30-21:30						

SALA NERA

	<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>
10:00-11:00					
14:00-15:00	CROSS TRAINING	Funzionale	CROSS TRAINING	Funzionale	CROSS TRAINING
18.00-19.00	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING
19:00-20:00	T-X-T	CROSS TRAINING	T-X-T	CROSS TRAINING	T-X-T

SALA TATAMI

	<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>	<u>Sabato</u>
09:00-12:00						AIKIJUJUTSU
10:00-11:00	POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE	
18:00-19:00	JU-JITSU BAMBINI	YOGA	JU - JITSU BAMBINI	YOGA	JU - JITSU BAMBINI	
19:00-20:00	JU-JITSU RAGAZZI	KENPO	JU - JITSU RAGAZZI	KENPO	JU-JITSU RAGAZZI	
20:00-21:00	JU-JITSU ADULTI	BRAZILIAN JIU-JITSU	JU-JITSU ADULTI	BRAZILIAN JIU-JITSU	JU-JITSU ADULTI	
21:00-22:00					BRAZILIAN JIU-JITSU	

SALA TATAMI 2

	<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>	<u>SABATO</u>
9:30-10:30						
10:00-11:00						
14:00-15:00						
18:00 - 19:00		BOXE		BOXE		
19:00	KICK BOXE MMA		KICK BOXE MMA		KICK BOXE MMA	
20:00	KUDO BAMBINI	KICK BOXING	KUDO BAMBINI	KICK BOXING	KUDO BAMBINI	
20:00-21:00	KUDO ADULTI	KRAV MAGA	KUDO ADULTI	KRAV MAGA	KUDO ADULTI	

SALA ROSSA FITNESS

	<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>	<u>SABATO</u>
10:00-11:00						
15:00-16:00						STEP LATINO
18:00-19:00	STEP LATINO	AERIAL KIDS	STEP LATINO	AERIAL KIDS	AERIAL FIT	
19:00-20:00	GAG	AERIAL PRINCIPIANTI	Tone Up	AERIAL PRINCIPIANTI	Tone Up	
20:00-21:30		AERIAL AVANZATI		AERIAL AVANZATI		

