ORARI DELLA PALESTRA

UPGRADE
TRAINING CENTER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
APERTURA	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	8.00
06:30						
07:00	STRENGTH & CONDITIONING 7.00/8.00	STRENGTH & CONDITIONING 07.00/08.00 CALISTHENICS 07.30/08.30	STRENGTH & CONDITIONING 7.00/8.00	STRENGTH & CONDITIONING 07.00/08.00	STRENGTH & CONDITIONING 7.00/8.00	
07:30						
08:00						OPEN GYM 8.00/10.00
08:30						
09:00						
09:30						
10:00						CALISTHENICS 10.00 STRENGTH & CONDITIONING 10.00/11.00 POWERLIFTING 10.00/12.00 HYROX 10.00/11.00
10:30	OPEN GYM 7.00/13.00	OPEN GYM 7.00/12.30	OPEN GYM 7.00/13.00	OPEN GYM 7.00/12.30	OPEN GYM 7.00/13.00	
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30	STRENGTH & CONDITIONING 13.00/14.00	STRENGTH & CONDITIONING 12.30/13.30	CALISTHENICS 13.00/14.00 STRENGTH & CONDITIONING 13.00/14.00	STRENGTH & CONDITIONING 12.30/13.30	STRENGTH & CONDITIONING 13.00/14.00	OPEN GYM 12.00/14.00
14:00						
14:30						CHIUSURA 14:00

*Il servizio di **OPEN GYM** rimane attivo dalle 7:00 alle 21:30, anche negli orari di classi nonostante sia contingentato per garantire sicurezza e qualità del lavoro

ORARI DELLA PALESTRA

UPGRADE
TRAINING CENTER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
15:00	OPEN GYM 13.00/21.30	OPEN GYM 13.00/21.30	OPEN GYM 13.00/21.30	OPEN GYM 13.00/21.30	OPEN GYM 13.00/21.30	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	STRENGTH & CONDITIONING 18.00/19.00/20.00	STRENGTH & CONDITIONING 17.30/18.30/19:30	STRENGTH & CONDITIONING 18.00/19.00/20:00	STRENGTH & CONDITIONING 17.30/18.30/19:30	STRENGTH & CONDITIONING 18.00/19.00/20:00	
19:00						
19:30	CALISTHENICS 18.00/19.00	CALISTHENICS KIDS 17.30	STREET LIFTING 18:00	CALISTHENICS 17:30/18:30	CALISTHENICS 18:00/19:00	
20:00						
20:30	HYROX CLASS 18.00/19.00/20.00	ENDURANCE CLASS 18:30/19:30	HANDSTAND CLASS 19:00	HYROX CLASS 18.00/19.00/20.00	HYROX CLASS 18:30/19:30	
21:00						
21:30	WOMAN CLASS 18:30	POWERLIFTING 18:30/21.00	HYROX CLASS 18:30/19:30	POWERLIFTING 18:30/21.00	POWERLIFTING 18:00 - 20.00	
			WOMAN CLASS 18:30			
CHIUSURA	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	

*Il servizio di OPEN GYM rimane attivo dalle 7:00 alle 21:30, anche negli orari di classi nonostante sia contingentato per garantire sicurezza e qualità del lavoro

*Gli **orari delle classi** nella fascia serale indicano l'orario di inizio delle lezioni, che hanno una durata complessiva di un'ora