

I nostri Partners:



DAL 1890



VIA ARDUINO 57 - IVREA (TO) - TEL. 0125281362
WWW.FRANCISETTIINFORMATICA.COM

ORARI:

Lunedì - Venerdì 6.30 - 22.00

Sabato 8.00-18.00

Domenica 9.00 - 18.00



© 2017 La Direzione Del Benessere S.r.l.

Via Jervis 13
10015 Ivrea (TO)

Tel. 0125 1930500

www.ladirezionedelbenessere.com

info@ladirezionedelbenessere.com



LA DIREZIONE
DEL BENESSERE

CERCA LA TUA DIREZIONE!

STUDIO 42

SCARICATE L'APP "DIREZIONE BENESSERE"
PER CERCARE E PRENOTARE I VOSTRI CORSI!!

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
		7.00 POWER YOGA		7.00 POWER YOGA
	8.00 POSTURALE	8.00 STRETCHING	8.00 POSTURALE	8.00 STRETCHING
9.30 DYNAMIC STRETCHING	9.00 MOBILITY	9.30 DYNAMIC STRETCHING		
12.30 GAG	12.30 ARKE'	12.30 STEP & TONE	12.30 PILATES	12.30 ZUMBA STRONG
				13.30 STRETCH & TONE
18.30 FUNCTIONAL TRAINING	18.30 POWER PUMP	18.00 ZUMBA	17.50 ZUMBA	18.00 STEP COREOGRAFICO
	19.30 GAG		19.00 FUNCTIONAL TRAINING	19.00 TRX
20.30 ZUMBA	20.30 TRX	20.30 PILATES		20.30 POSTURALE

LOW INTENSITY

MEDIUM INTENSITY

HIGH INTENSITY

OMNIA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.15 OMNIA FLEX		13.15 OMNIA STRONG	9.00 OMNIA FLEX	
	13.30 OMNIA BASIC		12.30 CROSS TRAINING	12.30 OMNIA FLEX
		19.00 OMNIA BASIC	13.30 OMNIA BASIC	
19.30 OMNIA STABILITY	19.30 OMNIA STRONG		20.30 OMNIA STRONG	18.00 OMNIA STABILITY

GROUP CYCLING

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	12.45 GC		12.45 GC	
18.30 GC		18.30 GC	19.45 GC	
	19.45 GC			