



# IRONFIT NESS

## ATTIVITÀ E CORSI FITNESS 2023 / 2024


# IRONFIT NESS

**RESTA AGGIORNATO!**

Via Capitan Canducci, 60 00048 Nettuno (RM)  
Tel. e WhatsApp: 379/2743129  
e-mail: [info@ironfitness.it](mailto:info@ironfitness.it) - website: [ironfitness.it](http://ironfitness.it)

Visita il nostro sito: [ironfitness.it](http://ironfitness.it)  
Seguici sui social:

 IRON FITness

 @ironfitnessnettuno

# ATTIVITÀ 2023 / 2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 Functional Training	17:00 Karate		17:00 Karate	17:00 Functional Training
	18:00 Zumba		18:00 Zumba	

# CORSI FITNESS 2023 / 2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00 Hiit	09:15 Body Balance	09:00 Hiit	09:15 Body Balance	09:00 Hiit
10:00 Pilates		10:00 Pilates		10:00 Pilates
14:30 Total Body	14:30 Pilates	14:30 Total Body	14:30 Pilates	14:30 Aerobic Step
18:00 Pilates		18:00 Pilates		18:00 Pilates
19:00 Funzionale	19:00 Total Body	19:00 Funzionale	19:00 Total Body	19:00 Funzionale

TUTTI I CORSI HANNO UNA DURATA DI 50 MINUTI PER CONSENTIRE LA CORRETTA IGIENIZZAZIONE DELLA SALA E DELL'ATTREZZATURA TRA UNA LEZIONE E L'ALTRA

## ABBONAMENTI

MENSILE

TRIMESTRALE

SEMESTRALE

ANNUALE