

CORSI DI GINNASTICA

ORA	LUNEDÌ	ORA	MARTEDÌ	ORA	MERCOLEDÌ	ORA	GIOVEDÌ	ORA	VENERDÌ	ORA	SABATO
9:00	TONO	9:00	DOLCE	9:00	TONO	9:00	STRETCHING	9:00	DOLCE	9:30	STRETCH&TONE
9:45	PILATES	9:45	VERTEBRALE	9:45	PILATES	9:45	VERTEBRALE	9:45	STRETCHING	10:15	ALLENAMENTO FUNZIONALE
10:30	PUMP	10:30	STRETCHING	10:30	TABATA	10:30	DOLCE	10:30	VERTEBRALE		
13:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	13:00	TABATA	13:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	13:00	TABATA	13:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE		
16:45	ADDOME	16:45	TABATA	16:45	ADDOME	16:45	TABATA	16:45	ADDOME		
17:15	TOTAL BODY	17:15	DANCE&TONE	17:15	TOTAL BODY	17:15	ADDOME	17:15	DANCE&TONE		
17:45	PUMP	18:00	LATIN WAVE	17:45	GLAM DANCE	17:45	PILATES	18:00	LATIN WAVE		
18:30	LATIN WAVE	18:45	HIIT TRAINING	18:30	G.A.G.	18:30	PUMP	18:45	HIIT TRAINING		
19:15	PILATES	19:15	FIT-BOXE	19:15	PUMP	19:15	STRETCH&TONE	19:15	FIT-BOXE		

ORARIO PALESTRA

LUN VEN 6-24

SAB 9-19

DOM 9-14



La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche in qualsiasi momento