

# PLANNINGCORSI

PROVVISORIO  
SETTEMBRE 2023



**PALAGYM**  
sport e vita  
RIVAROLO

**ORARIO PALESTRA:**  
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: **6:00-23:00**  
SABATO: **9:00-19:00**  
DOMENICA: **9:00-14:00**

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'
		09:00	GAG			09:00	GAG				
09:30	DOLCE SILVER FIT	09:45	PILASTRETCH	09:30	DOLCE	09:45	PILATES	09:30	POSTURALE SILVER FIT	09:30	RILASSAMENTO SILVER FIT
10:15	VERTEBRALE	10:30	TONO	10:15	STRETCHING	10:30	CHAIR	10:15	DOLCE	10:15	STRETCH & TONE
11:00	STRETCHING			11:00	VERTEBRALE SILVER FIT			11:00	STRETCH & TONE	11:00	FUNZIONALE
12:45	FUNZIONALE			12:45	FUNZIONALE			12:45	FUNZIONALE		
16:30	GAG	17:15	TOTAL BODY	16:30	TBW	17:15	TOTAL BODY	17:15	PILATES		
17:15	CHAIR	18:00	HIIT TRAINING	17:15	PILATES	18:00	RAGGAETON FITNESS	18:00	HIIT TRAINING		
18:00	PILATES	18:45	FITBOXE	18:00	CARDIO TONO	18:45	FITBOXE				