

PLANNINGCORSI

PROVVISORIO
SETTEMBRE 2023



ORARIO PALESTRA:
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: **7:30-22:00**
SABATO: **9:00-19:00**

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO
SOLE	LUNA	SOLE	LUNA	SOLE	LUNA	SOLE	LUNA	SOLE	LUNA	LUNA
			8,30 PILATES		8:30 VERTEBRALE				8,30 PILATES	
			9:15 VERTEBRALE SILVER FIT		9:15 DOLCE		9:00 CORPO		9:15 VERTEBRALE SILVER FIT	10:00 G & G
			10,00 ADDOME		9:45 360°		9,45 BALLA E BRUCIA	AFA10:00	10:00 ADDOME	10:30 PILATES
	9:45 DOLCE	AFA10:30	10: 30 CHAIR		10: 30 STEP CO		10:30 TOTAL BODY		10:30 360°	
	10,30 TONO	AFA 11:30				AFA 11:30	11,00 VERTEBRALE			
	13,15 FITBOXE JITSU		13:15 PUMP		13,15 TABATA		13,15 GAG		13,15 FITBOXE JITSU	
	14,00 ADDOME		14:00 PILATES		13:45 UPPER BODY		13:15 PILATES		14:00 VERTEBRALE	
	14,30 PILATES				14:15 VERTEBRALE		14,15 TONO			
	17:00 GAG		17:00 PILATES		17,00 TABATA		17:00 VERTEB		17:00 PILATES	
			17:45 360°		17,30 ADDOME		17:45 STEP CO		17:45 CHAIR	
	18:00 STEP TONO		18:30 TONE UP		18:00 VERTEBRALE		18:30 TABATA		18:30 VERTEBRALE	
	19:00 FITBOXE JITSU		19:00 FITBOXE JITSU		18:45 TONO		19:00 FITBOXE JITSU			
	19:45 SAVATE		19:45 SAVATE		19,30 HATHA FIT		19:45 SAVATE			
			21:00 LATINO				21:00 LISCIO			
LEGENDA	SOFT		TONO		BALLO -COREO		TECNICA		STRONG	