

PLANNINGCORSI

STAGIONE 2024



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

LUNEDÌ	MARTEDÌ		MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
LUNA	LUNA	SOLE	LUNA	LUNA	SOLE	LUNA	SOLE	LUNA
9:00 POSTURALE	8:30 PILATES		8:30 VERTEBRAL STRETCHING	9:00 CORPO		8:30 PILATES		
9:45 DOLCE	9:15 VERTEBRALE SILVER FIT		9:15 DOLCE	9:45 BALLA E BRUCIA		9:15 VERTEBRALE SILVER FIT		
	10:00 ADDOME		9:45 360°	10:30 TOTAL BODY		10:00 ADDOME	10:00 AFA	10:00 GAG
10:30 TONO	10:30 CHAIR	10:30 AFA	10:30 STRETCHING	11:00 VERTEBRAL STRETCHING		10:30 360°		10:30 PILATES
		11:30 AFA			11:30 AFA			
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	13:45 PILATES		14:00 VERTEBRALE		
14:30 PILATES			14:15 VERTEBRALE	14:15 TONO				
17:00 GAG	17:00 PILATES		17:00 TABATA	17:00 VERTEBRALE		17:00 PILATES		
18:00 STEP TONO	17:45 360°		17:30 ADDOME	17:45 STEP GO		17:45 CHAIR		
19:00 FITBOXE JITSU	18:30 TONE UP		18:00 VERTEBRALE	18:30 TABATA		18:30 VERTEBRALE		
19:45 SAVATE	19:00 FITBOXE JITSU		18:45 TONO	19:00 FITBOXE JITSU				
	19:45 SAVATE		19:30 HATHA FITNESS	19:45 SAVATE				
	21:00 LATINO			21:00 LISCIO				