

# PLANNINGCORSI

## STAGIONE 2024/25



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

**ORARIO SEGRETERIA:**  
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: **8:00-20:00**  
SABATO: **9:00-19:00**

### LUNEDÌ

9:30 POSTURAL PILATES  
10:15 DOLCE  
11:00 VERTEBRAL STRETCH

13:00 UPPERBODY  
13:30 GAG

16:30 GAG  
17:15 CHAIR  
18:00 PILATES  
18:45 TOTALBODY  
19:30 PILATES

### MARTEDÌ

9:00 GAG  
9:45 PILATES  
10:30 TONO

12:45 FUNZIONALE

14:00 TABATA ABS  
14:30 TABATA GAG

17:15 AERODANCE  
18:00 TOTALBODY  
18:45 FIT-BOXE

20:30 CARAIBICO BASE  
21:30 CARAIBICO ESPERTO

### MERCOLEDÌ

9:30 DOLCE  
10:15 VERTEBRAL STRETCH  
11:00 TONO

13:00 TOTALBODY

16:30 TOTALBODY  
17:15 PILATES  
18:00 GAG  
18:45 PILATES  
19:30 TOTALBODY

20:30 CARAIBICO BASE  
21:30 CARAIBICO ESPERTO

### GIOVEDÌ

9:00 TOTALBODY  
9:45 PILATES  
10:30 CHAIR

12:45 FITBOXE

14:00 UPPERBODY  
14:30 GAG

17:15 RAGGAETON FITNESS  
18:00 TOTALBODY  
18:45 FIT-BOXE

### VENERDÌ

9:30 VERTEBRAL STRETCH  
10:15 DOLCE  
11:00 POSTURAL PILATES

13:00 TABATA ABS  
13:30 TABATA GAG

16:30 PILATES  
17:15 TOTALBODY  
18:00 CARDIO TONO  
18:45 TOTALBODY  
19:30 PILATES

### SABATO

9:30 POSTURAL PILATES  
10:15 CHAIR  
11:00 TONO

SOFT   
TONO   
BALLO-COREO   
STRONG 