

# PLANNINGCORSI

STAGIONE 2024/25



**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
8:30 POSTURALE	8:30 PILATES		8:30 VERTEBRALE	9:00 CORPO LIBERO		8:30 PILATES		
9:15 DOLCE	9:15 VERTEBRALE		9:15 DOLCE	9:45 BALLA E BRUCIA		9:15 VERTEBRALE		
10:00 FITDANCE	10:00 ADDOME		9:45 360°	10:30 MIX 30		10:00 ABS	10:00 AFA	10:00 GAG
10:45 FLEXABILITY	10:30 CHAIR	10:30 AFA	10:30 STRETCHING	11:00 VERTEBRALE	11:30 AFA	10:30 CARDIO & TONE		10:30 PILATES
13:15 PUMP	13:15 FITBOXE JITSU	11:30 AFA	13:15 TABATA	13:15 PILATES ROLLER		13:15 FITBOXE JITSU		
14:00 HARD CORE	14:00 PILATES ROLLER		14:00 UPPER BODY	14:00 GAG		14:00 VERTEBRALE		
14:30 PILATES	14:30 GAG		14:30 VERTEBRALE	14:30 FLEXABILITY		17:00 PILATES		
17:00 GAG	17:00 PILATES		17:00 GAG	17:00 VERTEBRALE		17:45 CHAIR		
17:45 UPPERBODY	17:45 CARDIO & TONE		17:30 HARD CORE	17:45 TABATA				
18:15 FITDANCE	18:15 PUMP		18:00 VERTEBRALE	18:15 STEP CO		18:30 VERTEBRALE		
19:00 FITBOXE JITSU	19:00 FITBOXE JITSU		18:45 CIRCUIT TRAINING	19:00 FITBOXE JITSU				
19:45 SAVATE	19:45 SAVATE		19:30 HATHA FITNESS	19:45 SAVATE				
	21:00 LATINO			21:00 LISCIO				

- SOFT
- TONO
- BALLO-COREO
- TECNICA
- STRONG
- SILVER FIT