

**PLANNING**CORSI  
STAGIONE **2024**



**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**

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

13:00 FUNZIONALE

16:30 GAG

17:15 CHAIR

18:00 PILATES

18:45 CARDIO TONO

**MARTEDÌ**

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

13:00 GAG

17:15 TOTAL BODY

18:00 AERO DANCE

18:45 FIT-BOXE

**MERCOLEDÌ**

9:30 DOLCE  
10:15 STRETCHING  
11:00 VERTEBRALE

13:00 TONO

16:30 TBW

17:15 PILATES

18:00 CARDIO TONO

18:45 PILATES

**GIOVEDÌ**

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

13:00 PILATES

17:15 TOTAL BODY

18:00 RAGGAETON FITNESS

18:45 FIT-BOXE

**VENERDÌ**

9:30 VERTEBRALE  
10:15 DOLCE  
11:00 STRETCHING

13:00 FUNZIONALE

17:15 PILATES

18:00 AEROSTEP

18:45 TOTAL BODY

**SABATO**

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