

# PLANNINGCORSI

STAGIONE 2021/22



**ORARIO PALESTRA:**  
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: **6:00-24:00**  
SABATO: **9:00-19:00**  
DOMENICA: **9:00-14:00**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 STRETCH & TONE	9:00 DOLCE	9:00 TONO	9:00 DOLCE	9:00 POSTURALE	9:15 RILASSAMENTO
9:45 PILATES	9:45 VERTEBRALE	9:45 PILATES	9:45 STRETCHING	9:45 DOLCE	10:00 STRETCH & TONE
10:30 TONO	10:30 STRETCHING	10:30 STRETCH & TONE	10:30 VERTEBRALE	10:30 STRETCHING	10:45 ALLENAMENTO FUNZIONALE
13:00 CIRCUITO	13:00 TABATA	13:00 CIRCUITO	13:00 ALLENAMENTO FUNZIONALE	13:00 CIRCUITO	
16:45 ADDOME		16:45 TABATA		16:45 ADDOME	
17:15 TONO	17:15 TOTAL BODY	17:15 GAG	17:15 TONO	17:15 TOTAL BODY	
18:00 LATIN WAVE	18:00 HIIT TRAINING	18:00 GLAM DANCE	18:00 PILATES	18:00 LATIN WAVE	
18:45 PILATES	18:45 FIT-BOXE	18:45 TONO	18:45 GAG	18:45 TABATA	

DANZATO

TONIFICAZIONE

DOLCE

TECNICA

STRONG

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche in qualsiasi momento.