

PLANNINGCORSI

STAGIONE 2021/22



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 VERTEBRALE		
9:15 DOLCE	9:15 VERTEBRALE		9:15 DOLCE			9:15 STRETCHING		
9:45 CORPO LIBERO			9:45 CORPO LIBERO					
	10:00 ADDOME		10:30 STEP CO	10:00 STRETCHING		10:00 ADDOME	10:00 AFA	10:00 GAG
10:30 METABOLIC STEP	10:30 TABATA	10:30 AFA		10:45 DOLCE		10:30 LATIN-FIT		10:30 PILATES
		11:30 AFA	11:15 ADDOME		11:30 AFA	11:15 PILATES		
13:15 FITBOXE JITSU	13:15 PUMP		13:15 TABATA	13:15 PUMP		13:15 FITBOXE JITSU		
14:00 CHAIR	14:00 PILATES		14:00 GAG	14:00 PILATES		14:00 GAG		
14:30 PILATES			14:30 PILATES					
17:00 GAG	17:00 PILATES		17:00 TABATA	17:00 VERTEBRALE		17:00 PILATES		
	17:45 360°		17:30 ADDOME	17:45 STEP		17:45 CHAIR		
18:00 STEP TONO	18:30 TONE UP		18:00 VERTEBRALE	18:30 TABATA		18:30 VERTEBRALE		
19:00 FITBOXE JITSU	19:00 FITBOXE JITSU		18:45 PUMP	19:00 FITBOXE JITSU				
19:45 SAVATE	19:45 SAVATE			19:45 SAVATE				
	21:00 LATINO			21:00 LISCIO				

SOFT

TONO

BALLO-COREO

TECNICA

STRONG

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