

SALA VERDE & GIALLA

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività
08.00	Addominali	08.00	Upperbody	08.00	Tabata Tono	08.00	Flex&Power	08.00	Gambe&Glutei				
08.20	Tabata Tono	08.20	Gambe&Glutei	08.20	Addominali	08.20	Upperbody	08.20	Flex&Power				
08.40	Gambe&Glutei	08.40	Addominali	08.40	Flex&Power	08.40	Tabata Tono	08.40	Upperbody				
09.00	Tono	09.00	Dolce	09.00	Gambe&Glutei	09.00	Pilates	09.00	Addominali	09.00		09.00	
09.30	Pilates	09.30	Pillola	09.30	Pillola	09.30	Vertebrale	09.30	Pillola	09.30		09.30	
10.00	Pillola	10.00	Gambe&Glutei	10.00	Addominali	10.00	Pillola	10.00	Vertebrale	10.00	Tono	10.00	Upperbody
10.30	Addominali	10.30	Pillola	10.30	Pillola	10.30	Upper body	10.30	Pillola	10.30	Pillola	10.30	Pillola
11.00	Pillola	11.00	Flex&Power	11.00	Gambe&Glutei	11.00	Pillola	11.00	Addominali	11.00	Upper body	11.00	Addominali
11.30	Pilastretch	11.30	Pillola	11.30	Pillola	11.30	Addominali	11.30	Pillola	11.30	Pillola	11.30	Pillola
12.00	Pillola	12.00	Tabata Upper body	12.00	Tono	12.00	Pillola	12.00	Gambe&Glutei	12.00	Addominali	12.00	Gambe&Glutei
12.30	Upper body	12.30	Pillola	12.30	Pillola	12.30	Flex&Power	12.30	Pillola	12.30	Pillola	12.30	Pillola
13.00	Gambe&Glutei	13.00	Addominali	13.00	Pilates	13.00	Tono	13.00	W.O.D.	13.00	360 Fit	13.00	Tono
13.30	360Fit	13.30	Pilastretch	13.30	Tabata Upper body	13.30	Gambe&Glutei	13.30	Cardio				
14.00	Pillola	14.00	W.O.D.	14.00	Tono	14.00	Pillola	14.00	Addominali				
14.30	Pilates	14.30	Pillola	14.30	Pillola	14.30	Addominali	14.30	Pillola				
15.00	Pillola	15.00	Gambe&Glutei	15.00	Vertebrale	15.00	Pillola	15.00	Tono				
15.30	Gambe&Glutei	15.30	Pillola	15.30	Pillola	15.30	Upper body	15.30	Pillola				
16.00	Pillola	16.00	Addominali	16.00	360 Fit	16.00	Pillola	16.00	Upper body				
16.30	Upper body	16.30	Pillola	16.30	Pillola	16.30	Gambe&Glutei	16.30	Pillola				
17.00	Pillola	17.00	Flex&Power	17.00	Pilastretch	17.00	Pillola	17.00	Gambe&Glutei				
17.30	360 Fit	17.30	Addominali	17.30	Gambe&Glutei	17.30	Pilates	17.30	Tabata Upper body				
18.00	Pilates	18.00	360 Fit	18.00	Addominali	18.00	Tabata Gambe&Glutei	18.00	Flex&Power				
18.30	W.O.D.	18.30	Pillola	18.30	Pillola	18.30	Addominali	18.30	Pillola				
19.00	Pillola	19.00	Tabata Tono	19.00	Cardio	19.00	Pillola	19.00	Tabata Upper body				
19.30	Addominali	19.30	Gambe&Glutei	19.30	Upperbody	19.30	Flex&Power	19.30	Pilates				
20.00	Upperbody	20.00	Addominali	20.00	Flex&Power	20.00	Tabata Tono	20.00	Gambe&Glutei				
20.20	Tabata Tono	20.20	Upperbody	20.20	Gambe&Glutei	20.20	Addominali	20.20	Flex&Power				
20.40	Gambe&Glutei	20.40	Flex&Power	20.40	Tabata Tono	20.40	Upperbody	20.40	Addominali				

SALA VERDE
 SALA GIALLA
 FAST CLASSES

LIVE HOME FITNESS
 SU ZOOM TUTTI I GIORNI
 ALLE 9:00 E ALLE 19:30

ORARIO APERTURA PALESTRA: Dal Lunedì al Venerdì 7/22, Sabato 9/14, Domenica 9/14.

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.

palagymassarotti.it

PALAGYM
 sport e vita
 ASSAROTTI

Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

ACQUAGYM AGOSTO

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività
8.00	Aqua Soft	8.00	Aqua Tono	8.00	Aqua Circuit	8.00	Aqua Soft	8.00	Aqua Upper		
8.30	Aqua Gag	8.30	Aqua Energy	8.30	Aqua Upper	8.30	Aqua Tono	8.30	Aqua Gag		
9.00	Aqua Upper	9.00	Tabata	9.00	Aqua Tono	9.00	Aqua Gag	9.00	Aqua Pillola		
9.30	Tabata	9.30	Aqua Circuit	9.30	Aqua Energy	9.30	Aqua Upper	9.30	Aqua Tono	9.30	Aqua Upper
10.00	Aqua Tono	10.00	Aqua Gag	10.00	Tabata	10.00	Aqua Circuit	10.00	Aqua Energy	10.00	Tabata
										10.30	Aqua Gag
										11:00	Aqua Pillola
12.30	Aqua Energy	12.30	Aqua Gag	12.30	Tabata	12.30	Aqua Upper	12.30	Aqua Tono	11:30	Tabata
13.00	Aqua Tono	13.00	Tabata	13.00	Aqua Upper	13.00	Aqua Gag	13.00	Aqua Circuit		
13.30	Aqua Pillola	13.30	Aqua Combact	13.30	Aqua Gag	13.30	Tabata	13.30	Aqua Energy	12:30	Aqua Gag
14.00	Aqua Gag	14.00	Aqua Tono	14.00	Tabata	14.00	Aqua Circuit	14.00	Aqua Upper	13.00	Aqua Energy
14.30	Tabata	14.30	Aqua Energy	14.30	Aqua Upper	14.30	Aqua Gag	14.30	Aqua Combact		
15.00	Aqua Energy	15.00	Aqua Pillola	15.00	Aqua Circuit	15.00	Tabata	15.00	Aqua Tono		
15.30	Aqua Tono	15.30	Aqua Gag	15.30	Aqua Energy	15.30	Aqua Upper	15.30	Tabata		
17.30	Tabata	17.30	Aqua Gag	17.30	Aqua Energy	17.30	Aqua Tono	17.30	Aqua W.O.D.		
18.00	Aqua Energy	18.00	Tabata	18.00	Aqua Gag	18.00	Aqua Upper	18.00	Aqua Circuit		
18.30	Aqua Upper	18.30	Aqua Circuit	18.30	Aqua Tono	18.30	Aqua Gag	18.30	Tabata		
19.00	Aqua W.O.D.	19.00	Aqua Upper	19.00	Aqua Combact	19.00	Aqua Energy	19.00	Aqua Tono		
19.30	Aqua Gag	19.30	Aqua W.O.D.	19.30	Aqua Upper	19.30	Aqua Pillola	19.30	Aqua Circuit		
20.00	Tabata	20.00	Aqua Pillola	20.00	Aqua Energy	20.00	Aqua Gag	20.00	Aqua Upper		
20.30	Aqua Pillola	20.30	Aqua Circuit	20.30	Aqua Gag	20.30	Tabata	20.30	Aqua Energy		

New!

AQUA PILLOLA

Sorprenditi con noi! Sperimenta allenamenti a sorpresa, dove potrai esprimere le tue preferenze.

ORARIO APERTURA PALESTRA: Dal Lunedì al Venerdì 7/22, Sabato 9/14, Domenica 9/14.

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.

palagymassarotti.it



Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.