

ACQUAGYM LUGLIO

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	New! AQUA PILLOLA Sorprenditi con noi! Sperimenta allenamenti a dove potrai esprimere le preferenze.			
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.

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.

palagymassarotti.it



PALAGYM
sport e vita
ASSAROTTI



SALA VERDE LUGLIO

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività
9.00		9.00	Dolce	9.00	Tono	9.00		9.00	Streching	9.00		9.00	
9.30	Pilates	9.30		9.30		9.30	Vertebrale	9.30		9.30		9.30	
10.00		10.00	Gambe&Glutei	10.00	Addominali	10.00		10.00	Vertebrale	10.00	Tono	10.00	Upper body
10.30	Addominali	10.30		10.30		10.30	Upper body	10.30		10.30		10.30	
11.00		11.00	Flex&Power	11.00	Gambe&Glutei	11.00		11.00	Addominali	11.00	Upper body	11.00	Addominali
11.30	Pilastretch	11.30		11.30		11.30	Addominali	11.30		11.30		11.30	
12.00		12.00	Zwmba	12.00	Tono	12.00		12.00	Gambe&Glutei	12.00	Addominali	12.00	Gambe&Glutei
12.30	Upper body	12.30		12.30		12.30	Flex&Power	12.30		12.30		12.30	
13.00	Gambe&Glutei	13.00	Addominali	13.00	Pilates	13.00	Tono	13.00	Zwmba	13.00	360 Fit	13.00	Tono
13.30	Zwmba	13.30	Pilastretch	13.30	Tabata Upper body	13.30	Gambe&Glutei	13.30	Cardio	New! FLEX & POWER Tonificazione e flessibilità di tutto il corpo, sviluppata grazie ad esercizi mirati, organizzati in modo fluido e completo.			
14.00		14.00	W.O.D.	14.00	Tono	14.00		14.00	Addominali				
14.30	Pilates	14.30		14.30		14.30	Addominali	14.30					
15.00		15.00	Gambe&Glutei	15.00	Vertebrale	15.00		15.00	Tono				
15.30	Gambe&Glutei	15.30		15.30		15.30	Upper body	15.30					
16.00		16.00	Addominali	16.00	360 Fit	16.00		16.00	Upper body				
16.30	Upper body	16.30		16.30		16.30	Gambe&Glutei	16.30					
17.00	Addominali	17.00	Flex&Power	17.00	Pilastretch	17.00	Zwmba	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	Pilates	18.30	Zwmba	18.30	Addominali	18.30	Gambe&Glutei				
19.00	Gambe&Glutei	19.00	Tabata Tono	19.00	Cardio	19.00	Vertebrale	19.00	Tabata Upper body				
19.30	Pilastretch	19.30	Gambe&Glutei	19.30	Upper body	19.30	Flex&Power	19.30	Pilates				

New!

FLEX & POWER

Tonificazione e flessibilità di tutto il corpo, sviluppata grazie ad esercizi mirati, organizzati in modo fluido e completo.



PALAGYM
sport e vita
ASSAROTTI



palagymassarotti.it

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.

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.

SALA GIALLA LUGLIO

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività	ORA	Attività
8.00	Addominali	8.00	Upperbody	8.00	Tabata Tono	8.00	Flex&Power	8.00	Gambe&Glutei	8.00		8.00	
8.20	Tabata Tono	8.20	Gambe&Glutei	8.20	Addominali	8.20	Upperbody	8.20	Flex&Power	8.20		8.20	
8.40	Gambe&Glutei	8.40	Addominali	8.40	Flex&Power	8.40	Tabata Tono	8.40	Upperbody	8.40		8.40	
9.00	Circuito	9.00		9.00		9.00	Circuito	9.00		9.00		9.00	
9.30		9.30	Circuito	9.30	Circuito	9.30		9.30	Circuito	9.30		9.30	
10.00	Circuito	10.00		10.00		10.00	Circuito	10.00		10.00		10.00	
10.30		10.30	Circuito	10.30	Circuito	10.30		10.30	Circuito	10.30	Pillola	10.30	Pillola
11.00	Circuito	11.00		11.00		11.00	Circuito	11.00		11.00		11.00	
11.30		11.30	Circuito	11.30	Circuito	11.30		11.30	Circuito	11.30	Circuito	11.30	Circuito
12.00	Circuito	12.00		12.00		12.00	Circuito	12.00		12.00		12.00	
12.30	Pillola	12.30	Pillola	12.30	Pillola	12.30	Pillola	12.30	Pillola	12.30	Pillola	12.30	Pillola
13.00	Pillola	13.00	Pillola	13.00	Pillola	13.00	Pillola	13.00	Pillola				
13.30	Pillola	13.30	Pillola	13.30	Pillola	13.30	Pillola	13.30	Pillola				
14.00	Circuito	14.00		14.00		14.00	Circuito	14.00					
14.30		14.30	Circuito	14.30	Circuito	14.30		14.30	Circuito				
15.00	Circuito	15.00		15.00		15.00	Circuito	15.00					
15.30		15.30	Circuito	15.30	Circuito	15.30		15.30	Circuito				
16.00	Circuito	16.00		16.00		16.00	Circuito	16.00					
16.30		16.30	Circuito	16.30	Circuito	16.30		16.30	Circuito				
17.00	Pillola	17.00	Pillola	17.00	Pillola	17.00	Pillola	17.00	Pillola				
17.30	Pillola	17.30	Pillola	17.30	Pillola	17.30	Pillola	17.30	Pillola				
18.00	Pillola	18.00	Pillola	18.00	Pillola	18.00	Pillola	18.00	Pillola				
18.30	Pillola	18.30	Pillola	18.30	Pillola	18.30	Pillola	18.30	Pillola				
19.00	Pillola	19.00	Pillola	19.00	Pillola	19.00	Pillola	19.00	Pillola				
19.30	Pillola	19.30	Pillola	19.30	Pillola	19.30	Pillola	19.30	Pillola				
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				

New!

FAST CLASS

Sperimenta un allenamento da 15 minuti di puro energia!

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.

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.

palagymassarotti.it



PALAGYM
sport e vita
ASSAROTTI

