

PLANNINGCORSI

STAGIONE 2020/21



ORARIO PALESTRA:
 DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: **8:30-20:30**
 SABATO: **9:00-15:00**

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

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
8:30	YOGA	8:45	CORPO LIBERO	8:30	YOGA	8:45	CORPO LIBERO	8:30	YOGA		
9:30	VERTEBRALE	9:30	PILATES	9:30	STRETCHING	9:30	PILATES	9:30	VERTEBRALE	9:30	POSTURAL YOGA
10:15	STRETCHING	10:15	POSTURAL YOGA	10:15	VERTEBRALE	10:15	POSTURAL YOGA	10:15	STRETCHING	10:15	PILATES
13:15	YOGA	13:15	PILATES	13:15	YOGA	13:15	PILATES	13:15	YOGA	13:15	PILATES
14:15	FLEX&POWER	14:00	TABATA	14:15	FLEX&POWER	14:00	TABATA	14:15	FLEX&POWER	14:00	TABATA
		14:30	POSTURAL YOGA			14:30	POSTURAL YOGA				
17:00	YOGA	17:00	YOGA	17:00	TABATA	17:00	PILATES	17:00	TABATA		
				17:30	YOGA	17:45	TABATA	17:30	FLEX&POWER		
18:00	FLEX&POWER	18:00	TABATA			18:15	YOGA FINO ALLE 19:30	18:15	TABATA		
18:45	YOGA FINO ALLE 20	18:30	PILATES	18:30	FLEX&POWER			18:45	YOGA FINO ALLE 20		
		19:15	YOGA	19:15	YOGA	19:30	FLEX&POWER				