

# PLANNINGCORSI

PROVVISORIO  
SETTEMBRE 2023



**PALAGYM**  
sport e vita al femminile  
VIA CANTORE

ORARIO SEGRETERIA:

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ  
8:30-13:30 / 16:30-19:30

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'
08:00	APERTURA			08:00	APERTURA			08:00	APERTURA		
		08:30	APERTURA			08:30	APERTURA				APERTURA ORE 9
08:30	YOGA	09:00	YOGA	08:30	YOGA	09:00	YOGA	08:30	YOGA		
09:30	DOLCE	10:00	MOBILITY	09:30	DOLCE SILVER FIT	10:00	MOBILITY	09:30	POSTURAL TONO	09:30	PILATES
10:15	POSTURALPILATES			10:15	PILATES BARRE			10:15	VERTEBRALSTRETCH	10:15	POSTURALYOGA
											CHIUSURA ORE 11
12:45	TONO	12:45	YOGA	12:45	PILATES	12:45	YOGA	12:45	PILOGA		
13:30	PILASTRETCH			13:30	TONOù			13:30	POSTURAL TONO		
15:00	TONO			15:00	VERTEBRAL STRETCH			15:00	PILATES		
15:45	VERTEBRAL STRETCH			15:45	POSTURALTONO			15:45	TONO		
17:15	VERTEBRAL STRETCH	17:00	PILATES	17:15	TONO	17:00	PILOGA	17:15	PILASTRETCH		
18:00	POSTURALTONO	17:45	YOGA	18:00	PILATES	17:45	YOGA	18:00	TONO		
18:45	YOGA	19:00	TONO	18:45	YOGA	19:00	PILATES	18:45	YOGA		
		19:45	POSTURALYOGA			19:45	POSTURALYOGA				
20,00 CHIUSURA		20,30 CHIUSURA		20,00 CHIUSURA		20,30 CHIUSURA		20,00 CHIUSURA			