

PLANNINGCORSI

STAGIONE 2024



PALAGYM

sport e vita al femminile

VIA CANTORE

ORARIO SEGRETERIA:
LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ:
8.00/19.30
MARTEDÌ e GIOVEDÌ:
8.00-14.00 / 16.00-19.00

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:30 YOGA	8:00 YOGA	8:30 YOGA	8:00 YOGA	8:30 YOGA	
9:30 DOLCE	9:00 MOBILITY	9:30 DOLCE	9:00 MOBILITY	9:30 POSTURAL TONO	9:30 PILATES
10:15 POSTURAL PILATES	9:45 STRETCHING	10:15 PILATES BARRE	9:45 STRETCHING	10:15 VERTEBRALSTRETCH	10:15 POSTURAL YOGA
12:45 TONO	12:45 YOGA	12:45 PILATES	12:45 YOGA	12:45 PILOGA	
13:30 PILASTRETCH		13:30 TONO		13:30 POSTURAL TONO	
	14:00 BODY MOVEMENT		14:00 BODY MOVEMENT		
	15:00 STRETCHING FLOW	15:00 VERTEBRALSTRETCH	15:00 STRETCHING FLOW		
15:15 TONO		15:45 POSTURAL TONO		15:15 PILATES	
16:00 VERTEBRALSTRETCH				16:00 TONO	
17:15 VERTEBRALSTRETCH	17:00 PILATES	17:15 TONO	17:00 PILOGA	17:15 PILASTRETCH	
18:00 POSTURAL TONO	17:45 YOGA	18:00 PILATES	17:45 YOGA	18:00 TONO	
18:45 YOGA		18:45 YOGA		18:45 YOGA	
	19:00 TONO		19:00 PILATES		
	19:45 POSTURAL YOGA		19:45 POSTURAL YOGA		