

PLANNINGCORSI

STAGIONE 2021/22



ORARIO PALESTRA:
LUNEDÌ: 8:20-15:30 / 16:45-20:30
MARTEDÌ e GIOVEDÌ: 9:00-14:00 / 16:45-20:30
MERCOLEDÌ e VENERDÌ: 8:20-15:30 / 16:45-20:00
SABATO: 9:00-11:30

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
8:30	YOGA	9:00	DOLCE	8:30	YOGA	9:00	DOLCE	8:30	YOGA		
9:30	CORPO LIBERO	9:45	POSTURAL PILATES	9:30	CORPO LIBERO	9:45	POSTURAL PILATES	9:30	CORPO LIBERO	9:30	PILATES
10:00	VERTEBRALSTRETCH			10:00	VERTEBRALSTRETCH			10:00	VERTEBRALSTRETCH	10:15	POSTURAL YOGA
12:45	YOGA	13:00	YOGA	12:45	YOGA	13:00	YOGA	12:45	PILATES		
13:45	TONO			13:45	PILATES			13:30	POSTURAL TONO		
14:30	PILATES			14:30	POSTURAL YOGA			14:15	YOGA		
17:00	YOGA	17:00	PILATES	17:00	YOGA	17:00	TONO	17:00	POSTURAL TONO		
18:00	POSTURAL TONO	17:45	YOGA	18:00	CORPO LIBERO	17:45	YOGA	17:45	PILATES		
18:45	VERTEBRALSTRETCH	18:45	TONO	18:45	YOGA	18:45	PILATES	18:45	YOGA		
19:30	YOGA	19:30	POSTURAL YOGA			19:30	YOGA				

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