

# PALAGYM VIA CANTORE

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'
8.30	YOGA	8.45	C LIBERO	8.30	YOGA	8.45	C LIBERO	8.30	YOGA		
9.30	VERTEBRALE	9.30	PILATES	9.30	STRETCHING	9.30	PILATES	9.30	VERTEBRALE	9.30	POSTURALYOGA
10.15	STRETCHING	10.15	POSTURALYOGA	10.15	VERTEBRALE	10.15	POSTURALYOGA	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	POSTURALYOGA			14.30	POSTURALYOGA				
17.00	YOGA	17.00	YOGA	17.00	TABATA	17.00	PILATES	17.00	TABATA		
18.00	FLEX&POWER	18.00	TABATA	17.30	YOGA	17.45	TABATA	17.30	FLEX&POWER		
18.45	YOGA FINO alle 20	18.30	PILATES	18.30	FLEX&POWER	18.15	YOGA fino 1930	18.15	TABATA		
		19.15	YOGA	19.15	YOGA	19.30	FLEX&POWER	18.45	YOGA FINO ALLE 20		