

# PLANNINGCORSI

## STAGIONE 2021/22



**ORARIO PALESTRA:**  
 DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: **7:00-22:00**  
 SABATO: **9:00-18:00**  
 DOMENICA: **9:00-13:00**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:00 <b>FUNZIONALE</b>			7:00 <b>FUNZIONALE</b>		
9:00 <b>POSTURAL TONE</b>	9:00 <b>CORE</b>	9:00 <b>VERTEBRALE</b>	9:00 <b>VERTEBRALE</b>	9:00 <b>POSTURAL TONE</b>	
	9:30 <b>TONO</b>				
10:00 <b>PILATES</b>	10:00 <b>FUNZIONALE</b>	10:00 <b>STONE</b>	10:00 <b>GINNASTICA DOLCE</b>	10:00 <b>PILATES</b>	
11:00 <b>TRAINING GROUP</b>	11:00 <b>TRAINING GROUP</b>	11:00 <b>TRAINING GROUP</b>	11:00 <b>TRAINING GROUP</b>	11:00 <b>TRAINING GROUP</b>	11:00 <b>TRAINING GROUP</b>
	11:00 <b>YOGA</b>		11:00 <b>YOGA</b>		
13:00 <b>GAG</b>	13:00 <b>PILATES</b>	13:00 <b>PUMP</b>	13:00 <b>TOTAL BODY TABATA</b>	13:00 <b>FUNZIONALE</b>	13:00 <b>CIRCUIT TONE</b>
15:00 <b>T. GROUP FUNZIONALE</b>		15:00 <b>T. GROUP FUNZIONALE</b>		15:00 <b>T. GROUP FUNZIONALE</b>	
16:00 <b>TRAINING GROUP</b>	16:00 <b>TRAINING GROUP</b>	16:00 <b>TRAINING GROUP</b>	16:00 <b>TRAINING GROUP</b>	16:00 <b>TRAINING GROUP</b>	16:00 <b>TRAINING GROUP</b>
17:30 <b>PILATES</b>	17:45 <b>BODY&amp;MIND</b>	17:30 <b>PILATES</b>	17:00 <b>PUMP</b>	17:30 <b>PILATES TONO</b>	
18:15 <b>GAG</b>	18:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	18:15 <b>TOTAL BODY TABATA</b>	17:45 <b>BODY&amp;MIND</b>	18:30 <b>TABATA</b>	
		19:00 <b>ZUMBA</b>	18:30 <b>CIRCUITO FUNZIONALE</b>	19:00 <b>ADDOME</b>	
19:30 <b>PUMP</b>			19:30 <b>PUMP</b>	19:30 <b>VERTEBRALSTRETCH</b>	
					<b>SALA PESI</b>

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