

# PLANNINGCORSI

## STAGIONE 2023/24



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

### LUNEDÌ

- 7:00 **FUNZIONALE**
- 9:00 **CORPO LIBERO**
- 10:00 **PILATES**
- 11:00 **TRAINING GROUP**
- 11:00 **AFA - ALTA FUNZIONE**
- 12:00 **AFA - BASSA FUNZIONE**
- 13:00 **GAG**
- 15:00 **CIRCUIT TRAINING**
- 16:00 **TRAINING GROUP**
- 17:30 **PILATES**
- 18:15 **GAG**
- 19:30 **PUMP**
- 20:15 **ZUMBA**

### MARTEDÌ

- 9:30 **BODY&MIND**
- 10:15 **HIIT**
- 11:00 **TRAINING GROUP**
- 11:00 **YOGA**
- 13:00 **PILATES**
- 16:00 **TRAINING GROUP**
- 16:00 **DIFESA PERSONALE**
- 17:30 **BIKE TRAINING**
- 17:45 **BODY&MIND**
- 18:30 **CIRCUIT TRAINING**
- 19:30 **FIT BOXE**

### MERCOLEDÌ

- 7:00 **STRETCHING**
- 9:00 **VERTEBRALE SILVER FIT**
- 10:00 **TONE**
- 10:00 **TRAINING GROUP**
- 13:00 **PUMP**
- 15:00 **CIRCUIT TRAINING**
- 16:00 **TRAINING GROUP**
- 17:30 **PILATES**
- 18:15 **TOTAL BODY TABATA**

### GIOVEDÌ

- 7:00 **FUNZIONALE**
- 9:00 **VERTEBRALE**
- 10:00 **DOLCE SILVER FIT**
- 11:00 **TRAINING GROUP**
- 11:00 **YOGA**
- 13:00 **HIIT**
- 16:00 **TRAINING GROUP**
- 16:00 **DIFESA PERSONALE**
- 17:00 **PUMP**
- 17:45 **BODY&MIND**
- 18:30 **FIT BOXE**
- 19:00 **BIKE TRAINING**
- 19:30 **PUMP**
- 20:15 **ZUMBA**

### VENERDÌ

- 9:00 **CORPO LIBERO**
- 10:00 **PILATES**
- 10:00 **TRAINING GROUP**
- 11:00 **AFA - ALTA FUNZIONE**
- 12:00 **AFA - BASSA FUNZIONE**
- 13:00 **TOTAL BODY TABATA**
- 15:00 **CIRCUIT TRAINING**
- 16:00 **TRAINING GROUP**
- 17:30 **PILATES TONO**
- 18:30 **TOTAL BODY TABATA**
- 19:15 **STEP TONO**

### SABATO

- 11:00 **TRAINING GROUP**
- 13:00 **CIRCUIT TONE**
- 16:00 **TRAINING GROUP**

SALA PESI

SILVER FIT