

PLANNINGCORSI

STAGIONE 2024/25



PALAGYM

sport e vita
BRIGNOLE

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 KICK BOXE
- 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
- 19:15 BODY&MIND

GIOVEDÌ

- 7:00 FUNZIONALE
- 9:00 VERTEBRALE
- 10:00 DOLCE SILVER FIT
- 11:00 TRAINING GROUP
- 11:00 YOGA
- 13:00 HIIT
- 16:00 KICK BOXE
- 16:00 TRAINING GROUP
- 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

- 9:30 GINNASTICA VERTEBRALE
- 11:00 TRAINING GROUP
- 13:00 CIRCUIT TONE
- 16:00 TRAINING GROUP

SALA PESI

SILVER FIT