

# 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 FUNZIONALE			7:00 FUNZIONALE		
9:00 POSTURAL TONE	9:00 CORE	9:00 VERTEBRALE	9:00 VERTEBRALE	9:00 POSTURAL TONE	
	9:30 TONO				
10:00 PILATES	10:00 FUNZIONALE	10:00 TONE	10:00 GINNASTICA DOLCE	10:00 PILATES	
11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP
	11:00 YOGA		11:00 YOGA		
13:00 GAG	13:00 PILATES	13:00 PUMP	13:00 TOTAL BODY TABATA	13:00 FUNZIONALE	13:00 CIRCUIT TONE
15:00 T. GROUP FUNZIONALE		15:00 T. GROUP FUNZIONALE		15:00 T. GROUP FUNZIONALE	
16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP
17:30 PILATES	17:45 BODY&MIND	17:30 PILATES	17:45 BODY&MIND	17:30 PILATES TONO	
18:15 GAG	18:30 CIRCUIT TRAINING	18:15 TOTAL BODY TABATA	18:30 CIRCUITO FUNZIONALE	18:30 TABATA	
		19:00 ZUMBA		19:00 ADDOME	
19:30 PUMP			19:30 PUMP	19:30 VERTEBRALSTRETCH	SALA PESI

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