

# PLANNING CORSI



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
lunedì 9,30   10,20 metodo PILATES indoor	martedì 9,00   9,45 metodo STRETCH & TONE indoor	mercoledì 9,30   10,20 metodo PILATES indoor	giovedì 9,00   9,45 metodo STRETCH & TONE indoor	
lunedì 10,30   11,15 metodo DYNAMIC BODY indoor	martedì 10,00   10,50 metodo POSTURAL indoor	mercoledì 10,30   11,15 metodo DYNAMIC BODY indoor	giovedì 10,00   10,45 metodo PANCAFIT indoor	venerdì 10,00   10,50 metodo POSTURAL indoor
lunedì 13,00   13,45 metodo FUNCTIONAL TR. indoor	martedì 13,00   13,45 metodo TABATA indoor	mercoledì 13,00   13,45 metodo FUNCTIONAL TR. indoor	giovedì 13,00   13,45 metodo TABATA indoor	venerdì 13,00   13,45 metodo FUNCTIONAL TR. outdoor
lunedì 17,00   18,00 metodo POWER YOGA indoor				venerdì 17,15   18,05 metodo PILATES indoor
lunedì 18,30   19,20 metodo PILATES indoor	martedì 18,30   19,15 metodo PANCAFIT indoor	mercoledì 18,30   19,20 metodo PILATES indoor	giovedì 18,30   19,20 metodo BRUCIAGRASSI indoor	venerdì 18,15   19,15 metodo POWER YOGA indoor
lunedì 19,30   20,20 metodo ATHLETIC WORKOUT indoor	martedì 19,20   20,05 metodo HIIT indoor	mercoledì 19,30   20,20 metodo ATHLETIC WORKOUT indoor	giovedì 19,30   20,20 metodo PUMP GAG indoor	

## LEGENDA

	Tonificazione/Funzionale
	Body&Mind
	Intensity
<b>indoor</b>	attività svolta all'interno presso la sala
<b>outdoor</b>	attività svolta all'esterno