

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	
	martedì 10,00 10,50 metodo POSTURAL 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	
lunedì 17,00 18,00 metodo POWER YOGA indoor				venerdì 17,15 18,05 metodo YOGALATES 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 CIRCUIT TRAINING 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
	indoor attività svolta all'interno presso la sala
	outdoor attività svolta all'esterno