

PLANNING CORSI

stagione 2022-2023



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
			giovedì 7,00 8,00 metodo POWER YOGA indoor	
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 <i>oppure</i>	giovedì 13,00 13,45 metodo TABATA indoor	
		mercoledì 13,00 13,50 metodo JUMPING FITNESS cupola		
lunedì 17,00 18,00 metodo POWER YOGA indoor	martedì 17,00 17,50 metodo TOTAL BODY WORKOUT indoor	mercoledì 17,00 18,00 metodo POWER YOGA indoor	giovedì 17,00 17,50 metodo TOTAL BODY WORKOUT 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 <i>oppure</i>	mercoledì 19,30 20,20 metodo ATHLETIC WORKOUT indoor	giovedì 19,30 20,20 metodo PUMP GAG indoor <i>oppure</i>	
	martedì 19,15 20,05 metodo JUMPING FITNESS cupola		giovedì 19,15 20,05 metodo JUMPING FITNESS cupola	

LEGENDA

 	Tonificazione/Funzionale
 	Body&Mind
 	Intensity

indoor	attività svolta all'interno presso la sala
outdoor	attività svolta all'esterno
cupola	attività svolta in cupola (adiacente campo 6)