

PLANNING CORSI

stagione 2023-2024



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 TOTAL TONE AEROBIC indoor	mercoledì 9,30 10,20 metodo DYNAMIC PILATES indoor	giovedì 9,00 9,45 metodo TOTAL TONE AEROBIC indoor	
	martedì 10,00 10,50 metodo POSTURAL indoor		giovedì 10,00 10,45 metodo LOW BACK PAIN indoor	venerdì 10,00 10,50 metodo PANCAFIT indoor
lunedì 13,00 13,45 metodo FUNCTIONAL & DUMBBEL indoor	martedì 13,00 13,45 metodo TABATA indoor	mercoledì 13,00 13,45 metodo STEP & KETTLE BELL indoor	giovedì 13,00 13,45 metodo TABATA indoor	
lunedì 17,00 18,00 metodo POWER YOGA indoor		mercoledì 17,00 18,00 metodo POWER YOGA indoor	giovedì 18,00 18,45 metodo PANCAFIT 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 19,00 19,50 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 19,50 20,30 metodo PUMP GAG indoor	
NOVITA'!	SABATO	sabato 10,00 11,00 RANDOM! indoor	Ogni sabato un corso diverso! controlla il palinsesto e prenotail tuo RANDOM!	

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)