

PLANNING CORSI

stagione 2025-2026



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
			7,00 8,00 metodo POWER YOGA <i>Indoor</i>	
9,30 10,20 metodo PILATES <i>Indoor</i>	9,00 9,50 metodo TONE UP <i>Indoor</i>	9,30 10,20 metodo DYNAMIC PILATES <i>Indoor</i>	9,00 9,50 metodo TONE UP <i>Indoor</i>	
	10,00 10,50 metodo POSTURAL <i>Indoor</i>		10,00 10,50 metodo POSTURAL <i>Indoor</i>	10,00 10,50 metodo PANCAFIT <i>Indoor</i>
13,00 13,45 metodo TOTAL BODY WORKOUT <i>Indoor</i>	13,00 13,45 metodo TABATA <i>Indoor</i>	13,00 13,45 metodo TOTAL BODY WORKOUT <i>Indoor</i>	13,00 13,45 metodo AMRAP <i>Indoor</i>	13,00 13,50 metodo YOGALATES <i>Indoor</i>
17,00 18,00 metodo POWER YOGA <i>Indoor</i>		17,00 18,00 metodo POWER YOGA <i>Indoor</i>	18,00 18,50 metodo PILATES <i>Indoor</i>	
18,30 19,20 metodo PILATES <i>Indoor</i>	18,00 19,00 metodo POWER YOGA <i>Indoor</i>	18,30 19,20 metodo PANCAFIT <i>Indoor</i>	19,00 19,50 metodo CIRCUIT TRAINING <i>Indoor</i>	
19,30 20,20 metodo EMOM <i>Indoor</i>	19,30 20,20 metodo HIIT <i>Indoor</i>	19,30 20,20 metodo TABATA <i>Indoor</i>	19,50 20,40 metodo PUMP GAG <i>Indoor</i>	

LEGENDA

	Tonificazione/Funzionale
	Body&Mind
	Intensity

ultimo aggiornamento 12/09/2025