

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
STRETCHING 9:30 - 10:00 Silvia		STRETCHING 9:30 - 10:00 Roberta	TABATA # 9:30 - 10:00	STRETCHING 9:30 - 10:00 Silvia		
JUMP & TONIFICAZIONE 10:00 - 11:00 Silvia	SUSPENSION FUNZIONALE 10:00 - 10:45 Lamberto	BODY TONE 10:00 - 11:00 Roberta		CIRCUIT JUMP 10:00 - 11:00 Silvia	COUNTRY FIT 10:00 - 11:00 Claudia	
GAG + UP 12:40 - 13:30 Silvia	BOXE UP 12:40 - 13:30 Alessio	JUMP & TONIFICAZIONE 12:40 - 13:30	KETTLEBELL TRAINING 12:40 - 13:30 Pietro	TABATA # 12:45 - 13:15 Alessio		
ADDOMINALI 18:30 - 19:00 Stefano B.	ADDOMINALI 18:30 - 19:00 Claudia	ADDOMINALI 18:30 - 19:00 Alessio	ADDOMINALI 18:30 19:00 Silvia	FUNCTIONAL OMNIA 18:30 - 19:15 # Fabio		
POWER PUMP 19:00 - 19:45 Stefano B.	CARDIO & TONE 19:00 - 19:45 Claudia	BOXE UP 19:00 - 19:45 Alessio	CARDIO JUMP 19:00 - 19:45 Silvia	BOXE UP 19:00 - 19:45 Alessio		
FUNCTIONAL OMNIA 19:30 - 20:15 # Alessio	TABATA # 19:15 - 19:45 Fabio	FUNCTIONAL OMNIA 19:15 - 20:00 # Daniele	POWER TONE 19:45 - 20:30 Silvia			
HIIT WORKOUT 19:45 - 20:30 Stefano B.	SUSPENSION FUNZIONALE 20:00 - 20:45 Monica					

PLANNING CORSI A PAGAMENTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	PILATES 9:00 - 10:00 Barbara		GROUP CYCLE 12:30 - 13:30 Eugenio	PILATES 12:30 - 13:30 Barbara		GROUP CYCLE 10:00 - 11:00
	POSTURALE ADULTI 18:00 - 19:00 Pietro	POSTURALE JUNIOR 17:00 - 18:00 Luca R.		POLE DANCE JUNIOR 18:00 - 19:00 Isabella		
PILATES 19:15 - 20:15 Barbara	GROUP CYCLE 19:15 - 20:15 Mirco	PILATES AEREO 18:30 - 19:15 Barbara				
BOXE 19:30 - 20:30 Massimiliano	POLE DANCE 20:00 - 21:00 Isabella	PILATES AEREO 19:15 - 20:00 Barbara	GROUP CYCLE 19:15 - 20:15 Eugenio	POLE DANCE 20:00 - 21:00 Isabella		
HATA YOGA FIT 20:30 - 21:30 Stefano B.	CALISTHENICS 20:15 - 21:15 Luca F.	BOSU FUNZIONALE 20:15 - 21:00 Monica	POWER CROSS 20:00 - 20:45 Pietro	GROUP CYCLE 20:15 - 21:15 Daniela		
GROUP CYCLE 20:30 - 21:30 Daniela	POLE DANCE 21:00 - 22:00 Isabella	GROUP CYCLE 20:15 - 21:15 Daniela	PILATES 20:30 - 21:30 Barbara	POLE DANCE 21:00 - 22:00 Isabella		
		DIFESA PERSONALE 20:30 - 21:30 Stefano R.				

PLANNING CORSI 2019/2020

LA NOSTRA PALESTRA È DIFFERENTE
ZERONERO

