

PLANNING FITNESS 2023

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:10	GAG **	STABILITY **	STRETCH PILATES**	MANTIENI E TONIFICA**	STABILITY **	
09:10	PILATES TONE ***	POSTURALE *	GINNASTICA PER LA 3' ETA'*	PILATES TONE***	POSTURALE *	
09:10					PILATES**	
10:10	PILATES PREVENZIONE*	POSTURALE *	POSTURALE *	PILATES PREVENZIONE*	POSTURALE *	
10:30						CORSO A ROTAZIONE
12:45		CIRCUITO **	PILATES TONE (E)	CIRCUITO **		
15:00		POSTURALE CON PANCA *		POSTURALE CON PANCA *		
17:30	GAG ***				FUNZIONALE BASE ***	
18:00			GAG ***			
18:30				HIIT ***	PHA ***	
18:30	TABATA ***	SPINNING **		SPINNING **	POLE DANCE (E)	
18:30	YOGA **	FUNZIONALE BASE ***	YOGA **	PILATES (E)		
19:00		PILATES**	TOTAL BODY ***			
19:30	GAG ***	FUNZIONALE AVANZATO ****		FUNZIONALE AVANZATO ****		
19:30				SPINNING **		
19:30	POLE DANCE (E)	SPINNING ***	POLE DANCE (E)	PILATES **		
20:00		PILATES (E)	DIFESA PERSONALE (E)	20.30 POLE DANCE (E)		
20:30	BUNGEE FIT (E)			BUNGEE FIT (E)	COUNTRY L.DAN (E)	

• *DIFFICOLTA' BASSA ** DIFFICOLTA' MODERATA*** DIFFICOLTA' ELEVATA
****SOLO PER ALLENATI

-LE LEZIONI HANNO UNA DURATA DI 50 MIN -
POSSIBILITA' DI CAMBI ORARI DURANTE L'ANNO