

PLANNING FITNESS

DAL 04 SETTEMBRE AL 10 SETTEMBRE '23

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:10	GAG **	STABILITY **		MANTIENI E TONIFICA**	STABILITY **	
09:10		POSTURALE *	GINNASTICA PER LA 3' ETA'*		POSTURALE *	
09:10						
10:10			POSTURALE *			
10:30						CORSO A ROTAZIONE
12:45						
15:00						
17:30					FUNZIONALE BASE ***	
18:00			GAG ***			
18:30				HIIT ***	PHA ***	
18:30	TABATA ***				POLE DANCE (E)	
18:30	YOGA **	FUNZIONALE BASE ***	YOGA **			
19:00		PILATES**				
19:30	GAG ***	FUNZIONALE AVANZATO ****		FUNZIONALE AVANZATO ****		
19:30						
19:30	POLE DANCE (E)		POLE DANCE (E)	PILATES **		
20:00				20.30 POLE DANCE (E)		
20:30						

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

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