PALINSESTO FITNESS DAL 10 OTTOBRE AL 23 DICEMBRE

LUNEDÌ

mattina

8.10 - 9.00	GAG ••	
9.10 - 10.00	Pilates Tone ••	
10.10 - 11.00	Pilates Prevenzione •	

sera

18.30 - 19.20	Tabata •••	
18.30 - 19.20	Yoga ••	
19.30 - 20.20	GAG •••	
19.30 - 22.00	Pole Dance	E
20.30 - 21.20	Bungee fit	E

MARTEDÌ

mattina

8.10 - 9.00	Stability ••	
9.10 - 10.00	Posturale •	
10.10 - 11.00	Posturale •	

pomeriggio

15.00 - 15.50	Pancafit •	

sera

18.00 - 18.50	Pilates ••	
18.15 - 19.05	Spinning •••	
19.00 - 19.50	Fitness postural training ••	
19.15 - 20.05	Functional training (avanzato) •••	
20.00 - 20.50	Pilates	E

MERCOLEDÌ

mattina

8.10 - 9.00	Flex Tone •	
9.10 - 10.00	Prevenzione e rinforzo •	
9.30 - 10.20	Pilates ••	
10.10 - 11.00	Postural Core ••	

sera

18.00 - 18.50	GAG Express •••	
18.30 - 19.20	Pilates ••	
19.00 - 19.50	Total Body Workout •••	
19.30 - 22.00	Pole Dance	E
20.00 - 20.50	Fitness Barre	E

GIOVEDÌ

mattina

8.10 - 9.00	Mantieni e tonifica ••	
9.10 - 10.00	Pilates Tone ••	
10.10 - 11.00	Pilates Prevenzione •	

pomeriggio

15.00 - 15.50	Pancafit •	

sera

18.30 - 19.20	HIIT •••	
18.30 - 19.20	Pilates	E
19.30 - 20.20	Functional training (base) ••	
19.30 - 20.20	Spinning •••	
20.30 - 21.20	Bungee fit	E
20.30 - 22.00	Pole Dance	E

VENERDÌ

mattina

8.10 - 9.00	Stability ••	
9.10 - 10.00	Posturale •	
10.10 - 11.00	Posturale •	

sera

18.15 - 19.05	Yoga ••	
18.30 - 19.20	PHA •••	
19.15 - 22.00	Pole Dance	E

SABATO

mattina

10.30 - 11.20	Corso a rotazione	

LEGENDA

sala IN

sala OUT

palazzetto

Livello di intensità

- • bassa
- •• moderata
- ••• elevata

E = corso extra abbonamento