

PLANNING CORSI

stagione 2024-2025



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
			7,00 8,00 metodo POWER YOGA indoor	
9,30 10,20 metodo PILATES indoor	9,00 9,50 metodo TOTAL BODY WORKOUT indoor	9,30 10,20 metodo DYNAMIC PILATES indoor	9,00 9,50 metodo TOTAL BODY WORKOUT indoor	
	10,00 10,50 metodo POSTURAL indoor		10,00 10,45 metodo POSTURAL indoor	10,00 10,45 metodo PANCAFIT indoor
13,00 13,45 metodo FUNCTIONAL & DUMBBELL indoor	13,00 13,45 metodo TABATA indoor	13,00 13,45 metodo STEP & KETTLE BELL indoor	13,00 13,45 metodo TABATA indoor	13,00 13,50 metodo YOGALATES indoor
17,00 18,00 metodo POWER YOGA indoor		17,00 18,00 metodo POWER YOGA indoor	18,00 18,45 metodo PANCAFIT indoor	
18,30 19,20 metodo PILATES indoor	18,00 19,00 metodo POWER YOGA indoor	18,30 19,20 metodo PILATES indoor	19,00 19,50 metodo CIRCUIT TRAINING indoor	
19,30 20,20 metodo ATHLETIC WORKOUT indoor	19,30 20,20 metodo HIIT indoor	19,30 20,20 metodo ATHLETIC WORKOUT indoor	19,50 20,40 metodo PUMP GAG indoor	

SABATO

Stay tuned...!!!

LEGENDA

 Tonificazione/Funzionale

 Body&Mind

 Intensity

indoor attività svolta all'interno presso la sala

outdoor attività svolta all'esterno

cupola attività svolta in cupola (adiacente campo 6)