

PLANNING INVERNALE

2024/2025

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00	9:00 STRETCHING	9:00 RISVEGLIO MUSCOLARE	9:00 UPPER BODY	9:00 YOGA	9:00 TOTAL BODY	9:00 FREE CLASS
10:00	10:00 GAG	10:00 CORE STABILITY	10:00 PILATES		10:00 PILATES	
11:00						
12:00	12:45 TRX CIRCUIT	12:45 PILATES DINAMICO	12:45 CORE STABILITY	12:45 FIT BOXE	12:45 INDOOR CYCLING	
13:00						
14:00	14 :30 STRETCHING	14:30 PILATES SOFT	14:30 YOGA	14:30 GAG	14:30 FUNCTIONAL	
15:00	15:30 PILATES			15:30 TRAINING FOR FLEXIBILITY		
16:00						
17:00			17:30 FUNCTIONAL STEP		17:30 GAG	
18:00	18:00 BOXE BEAT	18:00 BODY TONIC	18:30 PILATES	18:00 CORE STABILITY	18:30 INDOOR CYCLING	
19:00	19:00 TONIFICAZIONE	19:00 PILATES	19:30 INDOOR CYCLING	19:00 TOTAL BODY		
20:00	20:00 INDOOR CYCLING					
21:00						

La direzione si riserva la possibilità di eventuali cambiamenti e sospensioni dei corsi durante il corso dell'anno in caso di insufficiente affluenza