

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						
13:00	12:45 TRX CIRCUIT	12:45 PILATES DINAMICO	12:45 CORE STABILITY	12:45 FIT BOXE	12:45 INDOOR CYCLING	
14:00						
15:00	14:30 STRETCHING	14:30 PILATES SOFT	14:30 YOGA	14:30 GAG	14:30 FUNCTIONAL	
16:00	15:30 PILATES			15:30 TRAINING FOR FLEXIBILITY		
17:00						
18:00	18:00 BOXE BEAT	18:00 BODY TONIC	17:30 FUNCTIONAL STEP	18:00 CORE STABILITY	17:30 GAG	
19:00	19:00 TONIFICAZIONE	19:00 PILATES	18:30 PILATES	19:00 TOTAL BODY	18:30 INDOOR CYCLING	
20:00	20:00 INDOOR CYCLING		19:30 INDOOR CYCLING			
21:00		20:00 KICKBOXING-KI		20:00 KICKBOXING-KI		

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