

Stagione 24/25
In vigore dal 14 Ottobre

PLANNING

fitness Attività Invernale



LUNEDÌ

10:00-10:45
PILATES

10:45-11:30
GAG

17:00-17:45
YOGA-PILATES

18:00-18:45
MOVIDA

18:45-19:45
FUNCTIONAL
TRAINING

19:00-20:00
BALANCE

MARTEDÌ

12:30-13:15
GAG

13:15-14:00
MOBILITY

17:15-18:00
MOBILITY

18:00-18:45
TABATA

18:45-19:30
GAG

MERCOLEDÌ

10:00-10:45
GAG

10:45-11:30
PILATES

17:15-18:00
POSTURALE

18:00-18:45
TRX

18:45-19:45
FUNCTIONAL
TRAINING

GIOVEDÌ

13:00-13:45
FULL BODY BARRE

13:45-14:30
YOGA-PILATES

16:30-17:00
FIT DANCE

17:00-17:45
BALANCE

17:45-18:30
YOGA 360°

18:45-19:15
MOVIDA

19:30-20:00
GAG

VENERDÌ

10:00-10:45
BARRE ATTACK

10:45-11:30
MOBILITY

17:15-18:00
POSTURALE

18:00-18:45
TRX

18:45-19:45
FUNCTIONAL
TRAINING

SABATO

10:00-10:45
FANTASY STRONG

10:45-11:30
FANTASY SOFT

SOFT

MEDIUM

STRONG

VERY STRONG

 INDOOR PALESTRINA

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno