



p a l e s t r e

PROGRAMMA CORSI NOVEMBRE

ONLINE			INDOOR		
<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
H. 9.00-10.00 Stretch&Tone	H. 9.00-10.00 Mat Pilates	H. 9.00-10.00 Stretch&Tone	H. 9.00-10.00 Mat Pilates	H. 9.00-10.00 Posturale	
H. 11.00-12.00 Sweet Gym	H. 11.00-12.00 Posturale	H. 11.00-12.00 Sweet Gym	H. 11.00-12.00 Posturale		H.11.30-12.30 Jolly Class
H. 13.00-14.00 Tone Up	H.13.00-14.00 Mta	H.13.00-14.00 Tone Up	H. 13.00-14.00 Mta	H. 13.00-14.00 Rpf	
		H.13.00-13.45 Mta			
H. 17.00-18.00 Rpf		H. 17.00-18.00 Rpf			
	H. 18.00-19.00 Mat Pilates		H. 18.00-19.00 Mat Pilates		
	H. 18.15-19.15 Judo		H. 18.15-19.15 Judo	H. 17.30-18.30 Stretching	
H. 18.30-19.30 Stretch & Tone	H. 18.30-19.30 Tone Up	H. 18.30-19.30 Stretch & Tone	H. 18.30-19.30 Stretch & Tone	H. 18.30-19.30 Total Body	
H. 19.00-20.00 Funzionale	H. 19.30-20.30 Funzionale	H. 19.00-20.00 Funzionale			

ORARIO SALA CORPO : LUN-VEN 08-21.30

SABATO 09.30-17.00

DOMENICA CHIUSO

