

## PALESTRA & CORSI FITNESS – Programma Completo

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 09:20 <b>PILATES</b>	07:05 - 07:40 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	08:30 - 09:20 <b>YOGA DINAMICO</b>	07:05 - 07:40 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>		
	09:00 - 09:50 <b>GINNASTICA POSTURALE</b>		09:00 - 09:50 <b>G.A.S.</b>	09:00 - 09:50 <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	09:00 - 09:50 <b>YOGA DINAMICO</b>
	11:00 - 12:00 <b>AFA per la salute</b> <i>Protocollo Parkinson</i>		11:00 - 12:00 <b>AFA per la salute</b> <i>Protocollo Parkinson</i>		
12:45 poi 13:15 - 13:45 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>				12:45 poi 13:15 - 13:45 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	
	13:00 - 14:00 <b>HATHA YOGA</b>		13:00 - 14:00 <b>HATHA YOGA</b>		14:20 - 15:20 <b>G.A.S.</b>
	15:00 - 16:00 <b>AFA per la salute</b> <i>Protocollo Lombalgia</i>			15:00 - 16:00 <b>AFA per la salute</b> <i>Protocollo Lombalgia</i>	
17:00 - 17:50 <b>ZUMBA FITNESS</b>		17:00 - 17:50 <b>ZUMBA FITNESS</b>		17:30 - 18:20 <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	
18:00 - 18:50 <b>JUMP</b> Trampolino Elastico	18:15 - 19:10 <b>SUPERSTEP</b>	18:00 - 18:45 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	18:30 - 19:20 <b>PILATES</b>	18:30 - 19:20 <b>Energy TONE</b>	
19:00 - 19:50 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	18:30 - 19:25 <b>SPINNING</b>	19:00 - 19:50 <b>G.A.S.</b>	18:30 - 19:25 <b>SPINNING</b>	19:00 - 19:50 <b>SPINNING</b>	
19:30 - 20:20 <b>SPINNING</b>	19:30 - 20:20 <b>PILATES</b>	19:30 - 20:20 <b>SPINNING</b>	19:30 - 20:20 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>		

PER IL CORRETTO SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI È RICHIESTA UNA PRESENZA MINIMA DI 6 PERSONE

### ORARI DI APERTURA

<b>Lunedì - Venerdì</b>	07:00 - 21:30
<b>Sabato</b>	08:00 - 17:30
<b>Domenica</b>	Chiusi

### PER INFO E PRENOTAZIONI

1. Direttamente presso la nostra reception
2. Chiamaci allo **0541 623932**
3. Scrivici su **WhatsApp** al **3488749127**