

PALESTRA & CORSI FITNESS – Dal 16 Gennaio 2023

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

ORARI DI APERTURA

Lunedì – Venerdì	07:00 – 21:30
Sabato	08:00 – 17:30
Domenica	Chiusi

PER INFO E PRENOTAZIONI

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