



# PLANNING CORSI FITNESS - PALESTRA

valido dal 14 Settembre 2020

lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato	domenica
<b>POWER YOGA</b> Massimo 09:30 LIVE		<b>PILATES</b> Massimo 09:30 LIVE		<b>PILATES BARRE</b> Massimo 09:30 LIVE		<b>POWER YOGA</b> Massimo 09:30 LIVE		<b>PILATES</b> Massimo 09:30 LIVE		<b>POWER YOGA</b> Massimo 09:30	
										<b>SPINNING</b> Matteo 10:30	<b>SPINNING</b> Emanuele 10:30
<b>YOGA CHAIR</b> Massimo 12:00	<b>CROSS TRAINING</b> Francesco 12:30				<b>CROSS TRAINING</b> Massimo 12:30	<b>YOGA CHAIR</b> Massimo 12:00			<b>CROSS TRAINING</b> Massimo 12:30		
<b>SPINNING</b> Sonia 13:00		<b>HIIT</b> Andrea 13:15	<b>PILATES</b> Massimo 13:30	<b>SPINNING</b> Sonia 13:00		<b>HIIT</b> Andrea 13:15 LIVE	<b>PILATES</b> Massimo 13:30	<b>SPINNING</b> Sonia 13:00 LIVE			
<b>PILATES</b> Massimo 18:30				<b>PILATES BARRE</b> Massimo 18:30		<b>PILATES</b> Massimo 18:30					
	<b>SPINNING</b> Emanuele 19:30 LIVE	<b>HIIT</b> Andrea 19:15 LIVE		<b>SPINNING</b> Matteo 19:30 LIVE	<b>HIIT</b> Miriana 19:30		<b>TUT</b> Andrea 19:15 LIVE	<b>TABATA CORE</b> Miriana 19:30	<b>SPINNING</b> Emanuele 19:30		
<b>SPARTAN TRAINING</b> Massimo 19:45			<b>YOGA CHAIR</b> Massimo 20:15	<b>TABATA CORE</b> Andrea 20:15 LIVE		<b>TUT</b> Miriana 20:15	<b>HIIT</b> Andrea 20:15		<b>YOGA CHAIR</b> Massimo 20:15		
		<b>CROSS TRAINING</b> Francesco 20:30				<b>CROSS TRAINING</b> Francesco 20:30					

Corsi ed orari potrebbero variare

I corsi saranno accessibili solo su prenotazione.