






PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS INDOOR & OUTDOOR

02.11.2021 - 30.11.2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
 8.30-09.30 Yoga Therapy		 8.30-09.30 Yoga Therapy				
9.30-10.20 Pancafit Group		09.30-10.20 Yoga Balanced	09.30-10.20 Pilates	09.30-10.20 Ginnastica Antalgica (Dal 24.09.2021)	09.10-10.00 Pilates	
10.30-11.20 Pancafit Group		10.30-11.20 PUMP		10.30-11.20 Pilates (Dal 24.09.2021)		
11.30-12.20 Pancafit Group		11.30-12.20 Postural Balls	11.30-12.20 Pilates Training (Con Piccoli Attrezzi)	11.30-12.20 Fit Yoga (Dal 24.09.2021)	10.40 - 11.30 Postural Balls	
					11.40-12.30 Pancafit Group	
	14.30-15.20 Pilates		14.30-15.20 Total Body		12.30-13.20 Pancafit Group	
					 13.30-14.30 Yoga Therapy	
18.30-19.20 Functional Training	18.00-18.50 Pilates	18.30-19.20 Functional Training	18.00-18.50 G.A.G.	18.30 - 19.20 Pump		
	19.00-19.50 Total Body		19.00-19.50 Pilates			





PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS H2O

02.11.2021 - 30.11.2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
				9.10 - 10.00 Acqua Easy Correttiva	
 10.30-11.30 Acqua Antalgica				 10.30-11.30 Acqua Antalgica	
	10.30-11.20 Ginnastica Acquatica		10.30-11.20 Ginnastica Acquatica		
					10.40 - 11.30 Postural Yoga
					11.40-12.30 Pancafit Group
14.30 - 15.20 Acqua Gym				14.30 - 15.20 Acqua Gym	12.30-13.20 Pancafit Group
		15.00-15.50 Acqua Easy Correttiva			
19.30-20.20 Acqua Training		19.30-20.20 Hydrobike	19.30-20.20 Hydrobike	19.30 - 20.20 Acqua Training	
20.10- 21.00 Acqua Easy Correttiva					