



PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS INDOOR & OUTDOOR

13.09.2021 - 30.10.2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
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 G.E.T.
10.30-11.20 Pancafit Group		10.30-11.20 G.A.G.		10.30-11.20 Pilates (Dal 24.09.2021)	
11.30-12.20 Postural Yoga		11.30-12.20 PUMP	11.30-12.20 Pilates Training (Con Piccoli Attrezzi)	11.30-12.20 Fit Yoga (Dal 24.09.2021)	10.40 - 11.30 Postural Yoga
					11.40-12.30 Pancafit Group
	14.30-15.20 Pilates		14.30-15.20 Circuito Funzionale		12.30-13.20 Pancafit Group
18.30-19.20 Cross Cardio	18.00-18.50 Circuito Funzionale		18.00-18.50 G.A.G.	18.30 - 19.20 Pump	
	19.00-19.50 Pilates		19.00-19.50 Pilates		



PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

PERIODO

CORSI FITNESS H2O

13.09.2021 - 30.10.2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
				9.10 - 10.00 Acqua Easy Correttiva	
	10.30-11.20 Ginnastica Acquatica		10.30-11.20 Ginnastica Acquatica	10.30-11.20 Pilates	10.10-11.00 Acqua Training
			11.30-12.20 Pilates Training	11.30-12.20 Fit Yoga	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 Acqua Training	
20.10- 21.00 Acqua Easy Correttiva					