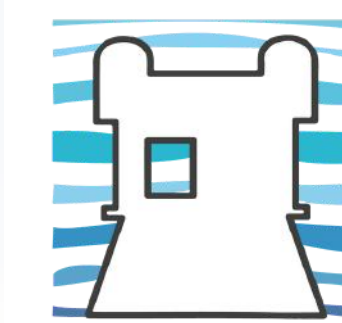


Stagione 2023/24

Planning dal 30 Ottobre

# PLANNING

*fitness* Attività Invernale



**PISCINA GROPALLO**

Acqua. Sport. Benessere.

**LUNEDÌ**

**MARTEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

**GIOVEDÌ**

**VENERDÌ**

10:00-10:45  
PILATES  
10:45-11:30  
GAG

12:30-13:15  
GAG

13:15-14:00  
MOBILITY

14:00-14:45  
POSTURALE

17:15-18:00  
YOGA -PILATES

18:00-18:45  
TRX

18:45-19:45  
FUNCTIONAL  
TRAINING

17:15-18:00  
POSTURALE

18:00-18:45  
TABATA

18:45-19:30  
CIRCUIT  
TRAINING

10:00-10:45  
GAG  
10:45-11:30  
PILATES

15:30-16:15  
GINNASTICA DOLCE  
E TONIFICAZIONE

16:15-17:00  
MOVIDA

17:00-17:45  
FULL BODY - BARRE

18:00-19:00  
SPAZIO CONSAPEVOLE  
YOGA 360° INTERM.

18:45-19:45  
FUNCTIONAL  
TRAINING

12:30-13:15  
POSTURALE

13:15-14:00  
TABATA

17:15-18:15  
YOGA  
PILATES

18:30-19:15  
GAG

19:30-20:15  
YOGA -PILATES

SOFT

MEDIUM

STRONG

VERY STRONG



INDOOR - PALESTRINA

La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno