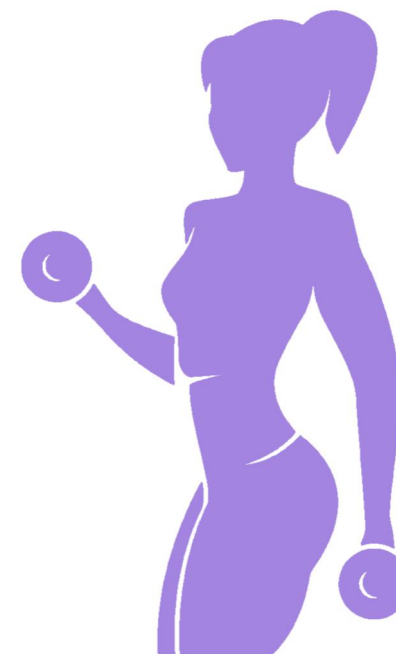


PLANNING FITNESS estate

VALIDO DA LUNEDÌ 3 A SABATO 29 LUGLIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15 - 10.00 STRETCHING	9.15 - 10.00 PILATES	9.30 - 10.15 E-BALL	9.15 - 10.00 STRETCHING	9.15 - 10.00 PILATES INTERMEDIO	9.30 - 10.15 PILATES
10.00 - 10.45 DANCE GAG	10.00 - 10.45 PILATES INTERMEDIO	10.15 - 11.00 SUPER JUMP	10.00 - 10.45 FUNCTIONAL TRAINING	10.00 - 10.45 PILATES	10.15 - 11.00 TOTAL BODY
12.45 - 13.30 TRX TRAINING	12.45 - 13.30 PILATES	12.45 - 13.30 GAG	12.45 - 13.30 BOXE UP	12.45 - 13.30 GAG	
		15.00 - 15.45 PILATES		15.00 - 15.45 YOGA	
18.15 - 19.00 PILATES	18.15 - 19.00 SUPER TRAINING	18.15 - 19.00 PILATES	18.10 - 18.55 SUPER JUMP a prenotazione	18.15 - 19.00 STEP	
19.00 - 19.45 OPEN AIR CIRCUIT = LEZIONE ALL'APERTO = in caso di maltempo la lezione si terrà in sala	19.00 - 19.45 BOXE UP	19.00 - 20.00 TRX TRAINING	19.00 - 19.45 BOXE UP	19.00 - 19.45 YOGA EXPERIENCE	
19.45 - 20.30 CIRCUITO STRIDING					



SALA FITNESS CHIUSA PER MANUTENZIONE DAL 30 LUGLIO AL 3 SETTEMBRE