

# PLANNING CORSI



# PALAGYM

sport e vita

ASSAROTTI

## STAGIONE 2022/2023

SALA VERDE

SALA GIALLA



LIVE HOME FITNESS



FAST CLASSES

Da Lunedì a Venerdì: dalle 7.00 alle 22.00

Sabato: dalle 9.00 alle 19.00

Domenica: dalle 9.00 alle 14.00

CORSI FITNESS

### LUNEDÌ

- 8:00 ADDOMINALI
- 8:20 TABATA TONO
- 8:40 GAMBE&GLUTEI
- 9:00 CIRCUITO
- 9:30 PILATES
- 10:00 PILLOLA
- 10:30 ADDOMINALI
- 11:00 CIRCUITO
- 11:30 TABATA GAMBE&GLUTEI
- 12:00 PILLOLA
- 12:30 TONO
- 13:00 PILLOLA
- 13:30 FIT&DANCE
- 14:00 TONO
- 14:30 PILATES
- 15:00 PILLOLA
- 15:30 TABATA GAMBE&GLUTEI
- 16:00 CIRCUITO
- 16:30 FLEX&YOGA
- 17:00 PILLOLA
- 17:30 GAMBE&GLUTEI
- 18:00 UPPERBODY
- 18:00 PILLOLA
- 18:30 PILATES
- 18:30 PILLOLA
- 19:00 GAMBE&GLUTEI
- 19:30 360FIT
- 20:00 UPPERBODY
- 20:20 TABATA TONO
- 20:40 GAMBE&GLUTEI

### MARTEDÌ

- 8:00 UPPERBODY
- 8:20 GAMBE&GLUTEI
- 8:40 ADDOMINALI
- 9:00 VERTEBRALE
- 9:30 CIRCUITO
- 10:00 GAMBE&GLUTEI
- 10:30 PILLOLA
- 11:00 UPPERBODY
- 11:30 CIRCUITO
- 12:00 PILATES
- 12:30 UPPERBODY
- 13:00 TABATA TONO
- 13:15 GAMBE&GLUTEI
- 13:30 FLEX&YOGA
- 14:00 360FIT
- 14:30 PILLOLA
- 15:00 GAMBE&GLUTEI
- 15:30 CIRCUITO
- 16:00 TABATA UPPERBODY
- 16:30 PILLOLA
- 17:00 ADDOMINALI
- 17:30 TABATA TONO
- 18:00 PILATES
- 18:00 PILLOLA
- 18:30 POWER COMBACT
- 18:30 PILLOLA
- 19:00 360FIT
- 19:30 GAMBE&GLUTEI
- 20:00 ADDOMINALI
- 20:20 UPPERBODY
- 20:40 HIIT

### MERCOLEDÌ

- 8:00 TABATA TONO
- 8:20 ADDOMINALI
- 8:40 HIIT
- 9:00 TONO
- 9:30 PILLOLA
- 10:00 ADDOMINALI
- 10:30 CIRCUITO
- 11:00 GAMBE&GLUTEI
- 11:30 PILLOLA
- 12:00 TONO
- 12:30 TABATA GAMBE&GLUTEI
- 13:00 PILATES
- 13:30 PILLOLA
- 14:00 ADDOMINALI
- 14:30 UPPERBODY
- 15:00 PILLOLA
- 15:30 VERTEBRALE
- 16:00 CIRCUITO
- 16:30 POWER COMBACT
- 17:00 PILLOLA
- 17:30 FIT&DANCE
- 18:00 ADDOMINALI
- 18:00 PILLOLA
- 18:30 TABATA GAMBE&GLUTEI
- 18:30 PILLOLA
- 19:00 UPPERBODY
- 19:30 PILATES
- 20:00 HIIT
- 20:20 GAMBE&GLUTEI
- 20:40 TABATA TONO

### GIOVEDÌ

- 8:00 HIIT
- 8:20 UPPERBODY
- 8:40 TABATA TONO
- 9:00 PILLOLA
- 9:30 VERTEBRALE
- 10:00 CIRCUITO
- 10:30 TABATA UPPERBODY
- 11:00 PILLOLA
- 11:30 PILATES
- 12:00 CIRCUITO
- 12:30 POWER COMBACT
- 13:00 ADDOMINALI
- 13:15 UPPERBODY
- 13:30 360FIT
- 14:00 GAMBE&GLUTEI
- 14:30 PILLOLA
- 15:00 UPPERBODY
- 15:30 CIRCUITO
- 16:00 GAMBE&GLUTEI
- 16:30 PILLOLA
- 17:00 UPPERBODY
- 17:30 PILATES
- 18:00 360FIT
- 18:00 PILLOLA
- 18:30 FIT&DANCE
- 18:30 PILLOLA
- 19:00 TONO
- 19:30 TABATA UPPERBODY
- 20:00 GAMBE&GLUTEI
- 20:20 HIIT
- 20:40 ADDOMINALI

### VENERDÌ

- 8:00 GAMBE&GLUTEI
- 8:20 HIIT
- 8:40 UPPERBODY
- 9:00 ADDOMINALI
- 9:30 CIRCUITO
- 10:00 VERTEBRALE
- 10:30 PILLOLA
- 11:00 POWER COMBACT
- 11:30 CIRCUITO
- 12:00 UPPERBODY
- 12:30 360FIT
- 13:00 FIT&DANCE
- 13:30 HIIT
- 13:45 GAMBE&GLUTEI
- 14:00 PILATES
- 14:30 CIRCUITO
- 15:00 TABATA TONO
- 15:30 PILLOLA
- 16:00 VERTEBRALE
- 16:30 CIRCUITO
- 17:00 TONO
- 17:30 UPPERBODY
- 18:00 GAMBE&GLUTEI
- 18:00 PILLOLA
- 18:30 360FIT
- 18:30 PILLOLA
- 19:00 PILLOLA
- 19:30 FLEX&YOGA
- 19:30 POWER COMBACT
- 20:00 TABATA TONO
- 20:20 ADDOMINALI
- 20:40 UPPERBODY

### SABATO

- 10:00 PILATES
- 10:30 PILLOLA
- 11:00 UPPERBODY
- 11:30 CIRCUITO
- 12:00 ADDOMINALI
- 15:00 UPPERBODY
- 15:30 PILLOLA
- 16:00 TABATA TONO
- 16:30 CIRCUITO
- 17:00 GAMBE&GLUTEI
- 17:30 PILLOLA
- 18:00 ADDOMINALI

### DOMENICA

- 10:30 ADDOMINALI
- 11:00 PILLOLA
- 11:30 GAMBE&GLUTEI
- 12:00 CIRCUITO
- 12:30 FLEX&YOGA