

# PLANNING CORSI



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



# PALAGYM

sport e vita

ASSAROTTI

# STAGIONE 2023/2024

SALA VERDE

SALA VIRTUAL



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

## LUNEDÌ

- 9:00 CIRCUIT TRAINING
- 9:30 TABATA TONO
- 10:00 UPPERBODY
- 10:30 BODYMIND
- 11:00 PILLOLA
- 12:30 TONO
- 13:00 HIIT
- 13:15 ADDOMINALI
- 13:30 FIT&DANCE
- 14:00 TONO
- 14:30 CIRCUIT TRAINING
- 16:00 PILLOLA
- 16:30 TABATA GAMBE&GLUTEI
- 17:00 BODYMIND
- 17:30 TONO
- 18:00 ADDOMINALI
- 18:30 PILLOLA
- 19:00 GAMBE&GLUTEI
- 19:30 360FIT
- 20:00 UPPERBODY
- 20:20 TABATA TONO
- 20:40 GAMBE&GLUTEI

## MARTEDÌ

- 8:00 ADDOMINALI
- 8:20 HIIT
- 8:40 UPPERBODY
- 9:00 BODYMIND
- 9:30 GAMBE&GLUTEI
- 10:00 PILLOLA
- 12:00 GAMBE&GLUTEI
- 12:30 UPPERBODY
- 13:00 360FIT
- 13:30 HIIT
- 13:45 UPPERBODY
- 15:00 CIRCUIT TRAINING
- 15:30 TONO
- 16:00 TABATA UPPERBODY
- 16:30 BODYMIND
- 17:00 GAMBE&GLUTEI
- 17:30 360FIT
- 18:00 UPPERBODY
- 18:15 ADDOMINALI
- 18:30 GAMBE&GLUTEI
- 19:00 360FIT
- 19:30 BODYMIND
- 20:00 ADDOMINALI
- 20:20 UPPERBODY
- 20:40 HIIT

## MERCOLEDÌ

- 9:00 PILLOLA
- 9:30 UPPERBODY
- 10:00 BODYMIND
- 10:30 TABATA GAMBE&GLUTEI
- 11:00 PILLOLA
- 12:30 GAMBE&GLUTEI
- 13:00 UPPERBODY
- 13:30 BODYMIND
- 14:00 TABATA TONO
- 14:15 ADDOMINALI
- 14:30 PILLOLA
- 16:00 CIRCUIT TRAINING
- 16:30 TONO
- 17:00 FIT&DANCE
- 17:30 PILLOLA
- 18:00 BODYMIND
- 18:30 TONO
- 19:00 PILLOLA
- 19:30 UPPERBODY
- 20:00 HIIT
- 20:20 GAMBE&GLUTEI
- 20:40 TABATA TONO

## GIOVEDÌ

- 8:00 HIIT
- 8:20 GAMBE&GLUTEI
- 8:40 TABATA TONO
- 9:00 UPPERBODY
- 9:30 ADDOMINALI
- 11:00 CIRCUIT TRAINING
- 11:30 TONO
- 12:00 HIIT
- 12:15 ADDOMINALI
- 12:30 PILLOLA
- 13:00 BODYMIND
- 13:30 TABATA GAMBE&GLUTEI
- 15:00 PILLOLA
- 15:30 UPPERBODY
- 16:00 GAMBE&GLUTEI
- 16:30 360FIT
- 17:00 UPPERBODY
- 17:30 GAMBE&GLUTEI
- 18:00 FIT&DANCE
- 18:30 UPPERBODY
- 18:45 HIIT
- 19:00 BODYMIND

## VENERDÌ

- 8:00 TABATA TONO
- 8:20 ADDOMINALI
- 8:40 UPPERBODY
- 9:00 GAMBE&GLUTEI
- 9:30 BODYMIND
- 11:00 PILLOLA
- 11:30 BODYMIND
- 12:00 UPPERBODY
- 12:30 TABATA TONO
- 12:45 ADDOMINALI
- 13:00 FIT&DANCE
- 13:30 PILLOLA
- 14:00 CIRCUIT TRAINING
- 15:30 PILLOLA
- 16:00 BODYMIND
- 16:30 UPPERBODY
- 17:00 360FIT
- 17:30 HIIT
- 17:45 ADDOMINALI
- 18:00 PILLOLA
- 18:30 360FIT
- 19:00 TABATA TONO
- 19:15 UPPERBODY

## SABATO

- 10:00 TONO
- 10:30 GAMBE&GLUTEI
- 11:00 UPPERBODY
- 11:30 PILLOLA
- 15:00 CIRCUIT TRAINING
- 15:30 TABATA TONO
- 16:00 GAMBE&GLUTEI

## DOMENICA

- 10:00 ADDOMINALI
- 10:30 TABATA TONO
- 11:00 GAMBE&GLUTEI
- 11:30 PILLOLA

FITNESS