

PLANNING CORSI

ESTATE 2024



PALAGYM

sport e vita

ASSAROTTI



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

ONDEMAND

Scegli il tuo allenamento!

Da Lunedì a Venerdì: dalle 7.00 alle 22.00

Sabato: dalle 9.00 alle 14.00

Domenica: CHIUSO

i-FITNESS

LUNEDÌ

7:00 /11:00	ONDEMAND
11:00	GAG 45'
11:45	CIRCUITO 15'
12:00 /16:00	ONDEMAND
16:00	PUMP 45'
16:45	CIRCUITO 15'
17:00 /21:45	ONDEMAND

MARTEDÌ

7:00 /8:00	ONDEMAND
8:00	GAG 45'
8:45 /11:00	ONDEMAND
11:00	CIRCUITO 15'
11:15	PUMP 45'
12:00 /16:00	ONDEMAND
16:00	BODYMIND PILATES 45'
16:45	CIRCUITO 15'
17:00 /21:45	ONDEMAND

MERCOLEDÌ

7:00 /11:00	ONDEMAND
11:00	PUMP 45'
11:45	CIRCUITO 15'
12:00 /16:00	ONDEMAND
16:00	CIRCUITO 15'
16:15	GAG 45'
17:00 /21:45	ONDEMAND

GIOVEDÌ

7:00 /11:00	ONDEMAND
11:00	BODYMIND PILATES 45'
11:45	CIRCUITO 15'
12:00 /16:00	ONDEMAND
16:00	CIRCUITO 15'
16:15	PUMP 45'
17:00 /21:45	ONDEMAND

VENERDÌ

7:00 /8:00	ONDEMAND
8:00	PUMP 45'
8:45 /11:00	ONDEMAND
11:00	CIRCUITO 15'
11:15	GAG 15'
12:00 /16:00	ONDEMAND
16:00	GAG 45'
16:45	CIRCUITO 15'
17:00 /21:45	ONDEMAND

SABATO

9:00 /13:45	ONDEMAND
-------------	----------