

PLANNING CORSI

ESTATE 2024



PALAGYM

sport e vita

ASSAROTTI



Da Lunedì a Venerdì: dalle 7.00 alle 22.00

Sabato: dalle 9.00 alle 14.00

Domenica: CHIUSO

FITNESS

LUNEDÌ

- 9:00 ADDOMINALI
- 9:30 TABATA TONO
- 10:00 UPPERBODY
- 10:30 BODYMIND

- 12:00 PILLOLA
- 12:30 TONO
- 13:00 HIIT
- 13:15 ADDOMINALI
- 13:30 FIT&DANCE

- 17:00 BODYMIND
- 17:30 TONO
- 18:00 ADDOMINALI
- 18:30 PILLOLA
- 19:00 GAMBE&GLUTEI

MARTEDÌ

- 9:00 BODYMIND
- 9:30 GAMBE&GLUTEI
- 10:00 PILLOLA
- 10:30 ADDOMINALI

- 12:00 GAMBE&GLUTEI
- 12:30 UPPERBODY
- 13:00 360FIT
- 13:30 GAMBE&GLUTEI
- 13:45 HIIT

- 17:00 GAMBE&GLUTEI
- 17:30 360FIT
- 18:00 UPPERBODY
- 18:15 ADDOMINALI
- 18:30 GAMBE&GLUTEI
- 19:00 360FIT

MERCOLEDÌ

- 9:00 PILLOLA
- 9:30 UPPERBODY
- 10:00 BODYMIND
- 10:30 TABATA GAMBE&GLUTEI

- 12:00 ADDOMINALI
- 12:30 GAMBE&GLUTEI
- 13:00 UPPERBODY
- 13:30 BODYMIND

- 17:00 FIT&DANCE
- 17:30 PILLOLA
- 18:00 BODYMIND
- 18:30 TONO
- 19:00 PILLOLA

GIOVEDÌ

- 9:00 UPPERBODY
- 9:30 ADDOMINALI
- 10:00 360 FIT
- 10:30 PILLOLA

- 12:00 HIIT
- 12:15 ADDOMINALI
- 12:30 PILLOLA
- 13:00 BODYMIND
- 13:30 TABATA GAMBE&GLUTEI

- 17:00 UPPERBODY
- 17:30 GAMBE&GLUTEI
- 18:00 FIT&DANCE
- 18:30 UPPERBODY
- 19:00 BODYMIND

VENERDÌ

- 9:00 GAMBE&GLUTEI
- 9:30 BODYMIND
- 10:00 TONO
- 10:30 UPPERBODY

- 12:00 UPPERBODY
- 12:30 TABATA TONO
- 12:45 ADDOMINALI
- 13:00 FIT&DANCE
- 13:30 PILLOLA

- 17:00 TONO
- 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