

# FITNESS

# PLANNING 2025

## LUNEDÌ

- 8:30 ABS + G&G
- 9:00 PILLOLA
- 9:30 TABATA TONO
- 10:00 UPPERBODY
- 10:30 PILATES

- 12:30 TONO
- 13:00 GAMBE&GLUTEI
- 13:30 FIT&DANCE
- 14:00 PILLOLA

- 16:00 ABS + UPPER
- 16:30 BODYMIND
- 17:00 TABATA GAMBE&GLUTEI
- 17:30 FIT&DANCE
- 18:00 ABS ADDOMINALI
- 18:30 360 FIT
- 19:00 TONO
- 19:30 GAMBE&GLUTEI

## MARTEDÌ

- 8:30 UPPER + HIIT
- 9:00 BODYMIND
- 9:30 GAMBE&GLUTEI
- 10:00 PILLOLA
- 10:30 360 FIT

- 12:30 UPPERBODY
- 13:00 PILATES
- 13:30 G&G + ABS
- 14:00 TABATA TONO

- 16:00 HIIT + G&G
- 16:30 PILLOLA
- 17:00 ABS ADDOMINALI
- 17:30 TABATA UPPERBODY
- 18:00 HIIT + ABS
- 18:30 GAMBE&GLUTEI
- 19:00 360 FIT
- 19:30 PILATES

## MERCOLEDÌ

- 8:30 G&G + ABS
- 9:00 TONO
- 9:30 UPPERBODY
- 10:00 ABS ADDOMINALI
- 10:30 TABATA GAMBE&GLUTEI

- 12:30 GAMBE&GLUTEI
- 13:00 360FIT
- 13:30 BODYMIND
- 14:00 UPPERBODY

- 16:00 HIIT + UPPER
- 16:30 FIT&DANCE
- 17:00 TONO
- 17:30 PILATES
- 18:00 TABATA GAMBE&GLUTEI
- 18:30 TABATA TONO + ABS
- 19:00 PILLOLA
- 19:30 UPPERBODY

## GIOVEDÌ

- 8:30 HIIT + G&G
- 9:00 UPPERBODY
- 9:30 TONO
- 10:00 BODYMIND
- 10:30 PILLOLA

- 12:30 HIIT + ABS
- 13:00 UPPERBODY
- 13:30 TONO
- 14:00 360 FIT

- 16:00 G&G + ABS
- 16:30 TONO
- 17:00 UPPERBODY
- 17:30 360FIT
- 18:00 PILATES
- 18:30 TONO
- 19:00 ABS ADDOMINALI
- 19:30 PILLOLA

## VENERDÌ

- 8:30 TABATA TONO + UPPER
- 9:00 GAMBE&GLUTEI
- 9:30 BODYMIND
- 10:00 360 FIT
- 10:30 UPPERBODY

- 12:30 TABATA TONO
- 13:00 FIT&DANCE
- 13:30 PILLOLA
- 14:00 PILATES

- 16:00 TABATA TONO + ABS
- 16:30 UPPERBODY
- 17:00 BODYMIND
- 17:30 GAMBE&GLUTEI
- 18:00 TABATA TONO
- 18:30 UPPERBODY
- 19:00 FIT&DANCE
- 19:30 HIIT + ABS

## SABATO

- 10:00 TONO
- 10:30 GAMBE&GLUTEI
- 11:00 UPPERBODY
- 11:30 PILLOLA

- 15:00 PILLOLA
- 15:30 TABATA TONO
- 16:00 GAMBE&GLUTEI

## DOMENICA

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



**LIVE HOME FITNESS**  
Lezioni Online



**FAST CLASSES**  
2 Lezioni da 15 minuti

Le **PILLOLE**  
sono corsi decisi sul momento in  
base alle preferenze dei partecipanti.  
Perché unirsi a un corso Pillole?  
Per trovare alternative che rendono il  
Planning corsi ancora più ricco, vario  
e divertente. Le trovi sempre  
nell'arco della giornata, anche nel  
weekend