

PROGRAMMAZIONE PALESTRA

DAL 03-07-23 AL 28-07-23

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
08.30 - 10.30		08.30 - 10.30		08.30 - 10.30
	09.00 - 11.00		09.00 - 11.00	
12.30 - 14.30	12.30 - 14.30	12.30 - 14.30	12.30 - 14.30	12.30 - 14.30
17.30-19.30	17.30-19.30	17.30-19.30	17.30-19.30	17.30-19.30

DAL 31-07-23 AL 01-09-23

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00
17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00

LA PALESTRA RESTERA' CHIUSA DAL 14-08 AL 27-08

PROGRAMMAZIONE CORSI MATTINO

DAL 03-07-23 AL 14-07-23

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
08.30-09.30 PICCOLO GRUPPO	09.15 GINNASTICA POSTURALE DOLCE	08.30-09.30 PICCOLO GRUPPO	09.15 GINNASTICA POSTURALE DOLCE	
09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO		09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO LUIGI		09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO
10.45 * TOTAL BODY STEP	11.00 * POSTURAL PILATES		11.00 * POSTURAL PILATES	10.45 * TOTAL BODY STEP
11.40 MAMMAGYM				11.40 MAMMAGYM
	13.30 * CIRC. FUNZIONALE		13.30 * CIRC. FUNZIONALE	

DAL 17-07-23 AL 28-07-23

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
08.30-09.30 PICCOLO GRUPPO		08.30-09.30 PICCOLO GRUPPO		
09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO		09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO LUIGI		09.30-10.30 PICCOLO GRUPPO
10.45 * TOTAL BODY STEP	11.00 * POSTURAL PILATES		11.00 * POSTURAL PILATES	10.45 * TOTAL BODY STEP
11.40 MAMMAGYM				11.40 MAMMAGYM
	13.30 * CIRC. FUNZIONALE		13.30 * CIRC. FUNZIONALE	

PROGRAMMAZIONE CORSI POMERIGGIO

DAL 03-07-23 AL 28-07-23

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
16.00-17.00 PICCOLO GRUPPO		16.00-17.00 PICCOLO GRUPPO	
18.30 G. POSTURALE	18.00 G. POSTURALE	17.30 * POSTURAL PILATES	18.00 G. POSTURALE
19.20 * TOTAL BODY STEP	19.00 G. POSTURALE	18.30 G. POSTURALE	19.00 G. POSTURALE
20.15 * CIRCUITO FUNZIONALE		19.20 * LOWER BODY	
		20.15 * CIRCUITO FUNZIONALE	