

PLANNING CORSI 2025/2026

SALA/ FASCIA ORARIA	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	<u>SALA ALPHA</u>	<u>SALA ZEN</u>	<u>SALA ALPHA</u>	<u>SALA ZEN</u>	<u>SALA ALPHA</u>	<u>SALA ZEN</u>	<u>SALA ALPHA</u>	<u>SALA ZEN</u>	<u>SALA ALPHA</u>	<u>SALA ZEN</u>
MATTINA		RISVEGLIO MUSCOLARE 10.00/11.00				RISVEGLIO MUSCOLARE 10.00/11.00				RISVEGLIO MUSCOLARE 10.00/11.00
PAUSA PRANZO	FUNCTIONAL TRAINING LIBERO 12.30/14.00		FUNCTIONAL TRAINING LIBERO 12.30/14.00	GAG - CORE - TOTAL BODY 17.30/18.30	FUNCTIONAL TRAINING LIBERO 12.30/14.00		FUNCTIONAL TRAINING LIBERO 12.30/14.00		FUNCTIONAL TRAINING LIBERO 12.30/14.00	
SERA	FUNCTIONAL TRAINING (ENDURANCE/ HIIT) 18.30/19.30		GYM BOXE 18.30/19.30	YOGA 18.30/19.30	FUNCTIONAL TRAINING (ENDURANCE/ HIIT) 18.30/19.30			YOGA 18.30/19.30	FUNCTIONAL TRAINING LIBERO 18.30/19.30	GAG - CORE - TOTAL BODY 17.00/18.00
		GAG - CORE - TOTAL BODY 19.30/20.30	FUNCTIONAL TRAINING (ENDURANCE/ HIIT) 19.30/20.30			GAG - CORE - TOTAL BODY 19.30/20.30	FUNCTIONAL TRAINING (ENDURANCE/ HIIT) 19.30/20.30			

I CORSI DI GRUPPO SI TERRANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE - I CIRCUITI LIBERI SONO SEMPRE DISPONIBILI