

LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO	
9:30-10:15 Mariagrazia M.	PILATES	8:45-9:45 Marie Noelle		8:45-9:30 Jairol G.	SPRING TONE	9:15-10:00 Rosa S.	PILATES	8:45-9:45 Marie Noelle		10:00-10:45 a rotazione	YOU PUMP
10:15-11:00 Mariagrazia M.	PILATES advanced	10:00-10:45 Barbara V.	TOTAL TONE	9:30-10:15 Jairol G.		10:00-10:45 Rosa S.	PILATES advanced	10:00-10:45 Erika S.	CARDIO DANCE	10:45-11:30 a rotazione	
11:00-11:45 Mariagrazia M.	FUN & TONE	10:45-11:30 Barbara V.	CIRCUIT TRAINING	10:15-11:00 Jairol G.	G.A.G.	10:45-11:30 Rosa S.	FUN & TONE	10:45-11:30 Erika S.	YOU PUMP	11:30-12:15 a rotazione	PILATES
12:30-13:15 Momo	CIRCUIT TRAINING	12:30-13:15 Mario B.	G.A.G.	12:15-13:00 Jana R.		13:00-14:00 Grazia C.		12:15-13:00 Erika S.	PILATES	15:00-15:45 Jairol G.	
13:15-14:00 Momo	FIT BOXE	12:45-13:30 Trainer	● Functional	13:00-13:45 Jana R.		12:45-13:30 Trainer	● Functional	13:00-13:45 Erika S.	FUN & TONE	15:45-16:30 Jairol G.	G.A.G.
16:30-17:15 Marinetta L.		13:15-14:00 Mario B.	PILATES	16:45-17:30 Mariagrazia M.	PILATES	17:30-18:15 Mario B.	PILATES	16:30-17:15 Jairol G.	TOTAL TONE	DOMENICA	
17:15-18:00 Marinetta L.	YOU PUMP	16:30-17:30 Stefania P.	YOU PUMP	17:30-18:15 Mariagrazia M.	G.A.G.	18:15-19:00 Mario B.	YOU PUMP	17:15-18:00 Jairol G.		11:00-11:45 a rotazione	CIRCUIT TRAINING
18:00-18:45 Marinetta L.		18:00-18:45 Daniela M.	PILATES	18:15-19:00 Mariagrazia M.	CARDIO TONE UP	18:15-19:00 Trainer	● Functional	18:00-18:45 Homar A.		11:45-12:30 a rotazione	TOTAL TONE
18:15-19:00 Trainer	● Functional	18:15-19:00 Trainer	● Functional	18:15-19:00 Trainer	● Functional	19:00-19:45 Mario B.	FIT BOXE	18:15-19:00 Trainer	● Functional	16:00-16:45 a rotazione	G.A.G
18:45-19:30 Marinetta L.		18:45-19:30 Daniela M.	G.A.G.	19:00-19:45 Mariagrazia M.	PILATES	19:45-20:30 Giulia D.	TABATA	18:45-19:30 Homar A.	TOTAL TONE	16:45-17:30 a rotazione	PILATES
19:30-20:15 Marinetta L.	PILATES	19:30-20:15 Jarol G..		19:45-20:30 Mariagrazia M.	TOTAL TONE	20:15-21:00 Trainer	● Functional	19:30-20:15 Homar A.	PILATES		
20:15-21:15 Angelo T.	FIT BOXE	20:15-21:00 Trainer	● Functional	20:15-21:00 Trainer	● Functional	20:30-21:00 Giulia D.	PILATES	20:15-21:00 Trainer	● Functional		
20:15-21:00 Trainer	● Functional	20:15-21:00 Jarol G.	TOTAL TONE	20:30-21:30 Daniela M.		21:00-22:00 Paola L.					
		21:00-22:00 Paola L.									
						Attività Cardiovascolare		Attività Corpo&Mente			
						Attività di Tonificazione		Attività Funzionali			

● Attività Cardiovascolare

● Attività di Tonificazione

● Sala 2 - corsi su prenotazione, disponibile dal giorno precedente sull'App YouFit Palestre

● Attività Corpo&Mente

● Attività Funzionali

Scarica l'APP
di YouFit Palestre

