

# PROGRAMMA CORSI '25/26

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
RISVEGLIO MUSCOLARE 7:00 - 7:45		RISVEGLIO MUSCOLARE 7:00 - 7:45		RISVEGLIO MUSCOLARE 7:00 - 7:45	
GINNASTICA POSTURALE 7:55 - 8:45			GINNASTICA POSTURALE 8:40 - 9:30	GINNASTICA POSTURALE 7:55 - 8:40	
GINNASTICA DOLCE 9:30 - 10:30		GINNASTICA DOLCE 9:30 - 10:30			
GAG 10:35 - 11:35		GAG 10:35 - 11:35			
PILATES 12:10 - 12:55	GROUP CYCLING 12:30 - 13:20	YOGA 12:10 - 12:55	GROUP CYCLING 12:30 - 13:20	PILATES 12:10 - 12:55	
TOTAL BODY 13:05 - 13:50		PILATES 13:05 - 13:50		TOTAL BODY 13:05 - 13:50	GROUP CYCLING 15:00 - 16:00
	BOXE *EXTRAPLANNING 17:15 - 18:15		BOXE *EXTRAPLANNING 17:15 - 18:15		
PILATES 18:00 - 18:40	GROUP CYCLING 18:30 - 19:30	PILATES 18:00 - 18:40	GROUP CYCLING 18:30 - 19:30	YOGA 18:00 - 19:00	
TOTAL BODY 13:05 - 13:50	GROUP CYCLING 19:30 - 20:30	FUNCTIONAL TRAINING 18:45 - 19:25	GROUP CYCLING 19:30 - 20:30	GINNASTICA POSTURALE 19:10 - 19:50	
PILATES 19:30 - 20:10		PILATES 19:30 - 20:10			
FUNCTIONAL TRAINING 20:15 - 20:55	VING TSUNG *EXTRAPLANNING 20:40 - 21:40	TOTAL BODY 20:15 - 20:55	VING TSUNG *EXTRAPLANNING 20:40 - 21:40		