

PLANNING



SUMMER 2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9:00 10:00	YOGA		STRETCH & TONE				
10:00 11:00		TOTAL BODY		TONIFICAZIONE		STRETCH & TONE	
						FUNZIONALE	
13:00 13:45	PILATES	FUNZIONALE		YOGA	FUNZIONALE		
18:00 19:00	TONIFICAZIONE	TOTAL BODY	FUNZIONALE	TONIFICAZIONE	TOTAL BODY		
19:00 20:00	HIIT	CROSSCARDIO	PILATES	CROSSCARDIO	PILATES		
20:00 21:00	CROSSCARDIO	ZUMBA	TOTAL BODY	ZUMBA	FUNZIONALE		

FUNZIONALE E CROSSCARDIO	SALA BLU
-----------------------------	----------