

# PROGRAMMAZIONE LUGLIO E AGOSTO 2024

## PALESTRA ATTREZZI dal 01/07 al 02/08

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08.00-10.00	08.00-10.00	08.00-10.00	08.00-10.00	08.00-10.00
10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00
12.00-14.30	12.00-14.30	12.00-14.30	12.00-14.30	12.00-14.30
15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30	15.30-17.30
17.30-20.30	17.30-20.30	17.30-20.30	17.30-20.30	17.30-20.30

## PALESTRA ATTREZZI dal 19/08 al 30/08

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30	08.30-10.30
12.00-14.30	12.00-14.30	12.00-14.30	12.00-14.30	12.00-14.30
17.30-19.30	17.30-19.30	17.30-19.30	17.30-19.30	17.30-19.30

## PALESTRA CORSI dal 01/07 al 12/07

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.30 ★ Stretch and tone		09.30 ★ Lower Body		
10.45 ★ Total Body Step	11.00 Postural Pilates	10.45 ★ Ginnastica Posturale	11.00 Postural Pilates	10.45 ★ Total Body Step
	13.30 ★ Abdominal Workout		13.30 ★ Abdominal Workout	
17.30 ★ Pilates		17.30 ★ Pilates		
18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	
19.30 ★ Circuito funzionale		19.30 ★ Circuito funzionale	19.30 ★ Super tone	

## PALESTRA CORSI dal 15/07 al 31/07

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
09.00 ★ Stretch and tone		09.00 ★ Lower Body	
10.00 ★ Total Body Step	11.00 Postural Pilates	10.00 ★ Ginnastica Posturale	11.00 Postural Pilates
	13.30 ★ Abdominal Workout		13.30 ★ Abdominal Workout
17.30 ★ Pilates		17.30 ★ Pilates	
18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale
19.30 ★ Circuito funzionale		19.30 ★ Circuito funzionale	19.30 ★ Super tone

Tutti i corsi verranno sospesi da Giovedì 1 Agosto e riprenderanno a Settembre.  
La palestra attrezzi resterà chiusa dal 05/08 al 18/08/24.