

**ORARIO** VALIDO FINO AL 30/06/20 Tel. 075 5996211 www.planetbody.it

**INIZIO CORSI 09/09. LE LEZIONI IN GRIGIO INIZIERANNO IL 16/09.**

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
--------	---------	-----------	---------	---------	--------

**Sala GIOVE**

9.30 - 10.15 <b>FUNZIONALE</b>	9.30 - 10.15 <b>TOTAL BODY</b>	9.30 - 10.15 <b>CROSS TRAINING</b>	9.30 - 10.15 <b>TOTAL BODY</b>		
10.30 - 11.15 GINN. METODO <b>PILATES</b>		10.30 - 11.15 GINN. METODO <b>POWER YOGA</b>		10.30 - 11.15 GINN. METODO <b>PILATES</b>	<b>10.30 - 11.15 TOTAL BODY</b>
13.30 - 14.15 <b>I.TONE</b>	13.30 - 14.15 GINN. METODO <b>PILATES</b>	13.30 - 14.15 <b>TOTAL BODY</b>	13.30 - 14.15 GINN. METODO <b>PILATES</b>	13.30 - 14.15 <b>I.TONE</b>	<b>IL SABATO DAL 05/10</b>
17.45 - 18.30 <b>CARDIOSTEP</b>	18.00 - 18.45 <b>TOTAL BODY</b>	17.45 - 18.30 <b>INT. TRAINING</b>	18.00 - 18.45 <b>GAG</b>	17.45 - 18.30 <b>REPLAY STATION</b>	
18.35 - 19.20 <b>FUNZIONALE C.L.</b>	18.50 - 19.35 <b>ZUMBA FITNESS</b>	18.35 - 19.20 <b>CIRCUIT FIT</b>	18.50 - 19.35 <b>ZUMBA FITNESS</b>	18.35 - 19.20 <b>TOTAL BODY</b>	
19.25 - 20.10 <b>CORE TRAINING</b>	19.40 - 20.40 <b>KICK BOXING</b>	19.25 - 20.10 <b>CORE TRAINING</b>	19.40 - 20.40 <b>KICK BOXING</b>	19.25 - 20.10 <b>FUNZIONALE</b>	
20.15 - 21.00 <b>CIRCUIT FIT</b>		20.15 - 21.00 <b>TOTAL BODY</b>			

**Sala OLOS**

17.45 - 18.30 GINN. METODO <b>PILATES</b>	18.00 - 18.45 GINN. METODO <b>PILATES</b>	17.45 - 18.30 GINN. METODO <b>PILATES</b>	18.00 - 18.45 GINN. METODO <b>PILATES</b>	17.45 - 18.30 <b>POW. POSTURAL TR.</b>	
18.40 - 19.25 GINN. METODO <b>PILATES</b>	19.00 - 20.00 GINN. METODO <b>HATHA YOGA</b>	18.40 - 19.25 GINN. METODO <b>PILATES</b>	19.00 - 20.00 GINN. METODO <b>HATHA YOGA</b>	18.45 - 19.30 GINN. METODO <b>PILATES</b>	
19.30 - 20.15 <b>POW. POSTURAL TR.</b>		19.30 - 20.15 GINN. METODO <b>PILATES</b>			

**sala MUNÈRIS**

				9.30 - 10.15 <b>FUNZIONALE</b>	
		13.30 - 14.15 <b>F.BURN</b>			
18.00 - 18.30 <b>INDOOR 3ATHLON</b>					
	18.45 - 19.30 <b>TABATA</b>	18.35 - 19.20 <b>BODY WEIGHT</b>	18.45 - 19.30 <b>TACFIT</b>	18.35 - 19.20 <b>F.BURN</b>	
20.15 - 20.45 <b>F.BURN</b>		20.15 - 20.45 <b>PENTAFUNCT.</b>		19.30 - 20.15 <b>INTENSITY CROSS</b>	

**sala QUEENAX**

prenotazione giornaliera

13.30 - 14.15 <b>TRX</b>	13.30 - 14.15 <b>TRX</b>		13.30 - 14.15 <b>TRX</b>		
		18.00 - 18.30 <b>TRX</b>			
18.35 - 19.20 <b>TRX</b>		18.35 - 19.20 <b>SUPERFUNCTION.</b>	18.45 - 19.30 <b>CIRCUITO</b>	18.35 - 19.20 <b>ANTIGRAVITY Y.</b>	
19.30 - 20.15 <b>TRX</b>	19.45 - 20.30 <b>FITBOXE FUNZ.</b>	19.25 - 20.10 <b>TRX</b>	19.45 - 20.30 <b>FITBOXE FUNZ.</b>	19.30 - 20.15 <b>TRX/SUPERF.</b>	

**PISCINA**

	10.30 - 11.15 <b>AQUAGYM</b>		10.30 - 11.15 <b>AQUAGYM</b>		11.30 - 12.15 <b>AQUAGYM</b>
13.30 - 14.15 <b>AQUAGYM</b>				13.30 - 14.15 <b>AQUAGYM</b>	<b>IL SABATO DAL 05/10</b>
				17.45 - 18.30 <b>AQUAFIT</b>	
18.35 - 19.20 <b>AQUA TABATA</b>	19.00 - 19.45 <b>AQUAFIT</b>	18.35 - 19.20 <b>AQUAGYM</b>	19.00 - 19.45 <b>AQUAFIT</b>	18.35 - 19.20 <b>AQUA TABATA</b>	
19.25 - 20.10 <b>AQUAGYM</b>		19.25 - 20.10 <b>AQUAGYM</b>			

**NUOTO LIBERO: TUTTI I GIORNI QUANDO NON VENGONO EFFETTUATI I CORSI**
**Sala MERCURIO - SPINNING**

LUNEDì MERCOLEDì VENERDì : 13.30 - 18.40 - 19.40 durata 45 min

N.B. il presente orario potrebbe subire variazioni