

ORARIO CORSI VIRTUALI

Tel. 075 5996211

www.planetbody.it

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
8.00 RISVEGLIO MUSCOLARE	8.00 GINNASTICA DOLCE	8.00 PILATES	8.00 GINNASTICA DOLCE	8.00 POSTURALE	
8.35 POSTURALE					
	9.00 FUNZIONALE	9.00 GAG	9.00 ADDOMINALI	9.00 TOTAL TONE	
9.30 INTERVAL STEP	9.45 ADDOMINALI	9.45 TOTAL TONE	9.45 GAG		9.30 PILATES
				10.00 CIRCUITO	
10.30 PILATES	10.30 TOTAL TONE	10.45 YOGA	10.30 FUNZIONALE	10.30 ADDOMINALI	10.30 GAG
11.30 GAG	11.30 CIRCUITO	11.45 FUNZIONALE	11.15 TOTAL TONE	11.15 FUNZIONALE	11.30 MATCON
12.15 TOTAL TONE			12.15 ADDOMINALI	12.00 GAG	12.15 TABATA
	12.15 STRETCHING	12.45 GAG			
13.15 ADDOMINALI	13.00 FUNZIONALE		13.00 INTERVAL STEP	13.00 VINYASA YOGA	13.00 TOTAL TONE
13.45 FUNZIONALE	13.45 GAG	13.30 TOTAL TONE		13.45 ADDOMINALI	
			14.00 TOTAL TONE		14.00 ADDOMINALI
14.30 MATCON	14.30 TOTAL TONE	14.45 GAG		14.30 CIRCUITO	14.45 FUNZIONALE
			15.00 ADDOMINALI	15.15 TOTAL TONE	
15.30 ADDOMINALI	15.30 CIRCUITO	15.45 MATCON			15.45 VINYASA YOGA
16.00 TOTAL TONE	16.00 POSTURALE		16.00 FUNZIONALE	16.15 FUNZIONALE	
		16.45 ADDOMINALI	16.45 GAG		
17.00 TABATA	17.00 FUNZIONALE			17.00 MATCON	
17.45 GAG		17.30 TOTAL TONE	17.45 CIRCUITO	17.45 GAG	
	18.00 ADDOMINALI				
18.30 CIRCUITO	18.45 MATCON	18.30 GAG	18.30 TOTAL TONE	18.30 CIRCUITO	
19.15 TOTAL TONE		19.00 FUNZIONALE			
	19.30 GAG	19.45 ADDOMINALI	19.30 ADDOMINALI	19.30 ADDOMINALI	
20.15 STRETCHING	20.15 YOGA	20.30 STRETCHING	20.15 YOGA PILATES	20.00 STRETCHING	

N.B. IL PRESENTE ORARIO POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI

