

# PLANNING CORSI

Valido dal 1° giugno 2020

|              | LUNEDI                                  | MARTEDI                                | MERCOLEDI                                  | GIOVEDI                                                | VENERDI                            | SABATO | DOMENICA |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|
| MATTINA      |                                         |                                        |                                            |                                                        |                                    |        |          |
| PAUSA PRANZO | 13:00 <b>P</b> 30'<br><i>SUSPENSION</i> |                                        | 13:00 <b>P</b> 30'<br><b>CROSS</b>         | 13:00 <b>P</b> 45'<br>GRAVITY                          |                                    |        |          |
| POMERIGGIO   |                                         | 16:45 <b>K</b> € 90'<br>PING PONG KIDS | 17:00 <b>K</b> € 60'<br><b>O.C.R. KIDS</b> | 16:45 <b>K</b> € 90'<br>PING PONG KIDS                 |                                    |        |          |
| SERA         | 18:30 <b>P</b> 45'<br>T.B.W.            | 18:30 <b>P</b> 45'<br>FitBall          | 18:30 <b>P</b> 45'<br>GRAVITY              | 18:30 <b>P</b> 30'<br><i>SUSPENSION</i>                | 18:15 <b>P</b> 30'<br>POSTURAL     |        |          |
|              | 15 min pausa                            | 15 min pausa                           | 15 min pausa                               | 15 min pausa                                           | 15 min pausa                       |        |          |
|              | 19:30 <b>P</b> 45'<br><b>StrongG</b>    | 19:30 <b>P</b> 45'<br>DAINAMI®         | 19:30 <b>P</b> 45'<br>GRAVITY              | 19:15 <b>P</b> 30'<br><b>CROSS</b>                     | 19:00 <b>P</b> 30'<br><b>CROSS</b> |        |          |
|              | 20:00 € 90'<br><b>O.C.R.</b>            |                                        | 20:00 € 90'<br><b>O.C.R.</b>               | 15 min pausa<br>20:00 <b>P</b> 45'<br><i>STEP TONE</i> |                                    |        |          |

**P** PRENOTAZIONE

**K** KIDS

€ ATTIVITA' EXTRA

**HI-NRG**

**FIT**

**BALANCE**

€ **GRAVITY PILATES**

**O.C.R.**

**PING PONG**