

PALINSESTO PALESTRA DAL 07/01/2022

	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
ORE 9.00	CHIUSO	GYM DOLCE (Marianna)	AFA (Paolo)	CHIUSO	AFA (Paolo)
ORE 9.50	CHIUSO	GYM SENIOR (Marianna)	POSTURALE (Paolo)	CHIUSO	GYM DOLCE (Paolo)
ORE 10.40	CHIUSO	BRUCIA GRASSI (Marianna)	GAG (Paolo)	CHIUSO	POSTURALE (Paolo)
ORE 11.30	CHIUSO	LIBERO (Marianna)	CHIUSO	CHIUSO	LIBERO (Paolo)
ORE 12.00	LIBERO (Paolo)	LIBERO (Marianna)	CHIUSO	CHIUSO	LIBERO (Paolo)
ORE 13.00	GAG + Libero (Paolo)	LIBERO (Roberta)	CHIUSO	TRX + libero (Paolo)	CIRCUITO +Libero (Roberta)
ORE 13.50	LIBERO (Paolo)	LIBERO (Roberta)	CHIUSO	LIBERO (Paolo)	LIBERO (Roberta)
ORE 14.00	LIBERO (Paolo)	LIBERO (Roberta)	CHIUSO	LIBERO (Paolo)	LIBERO (Roberta)
ORE 15.00	LIBERO (Paolo)	LIBERO (Roberta)	CHIUSO	LIBERO (Paolo)	/
ORE 15.30	LIBERO (Paolo)	LIBERO (Roberta)	CHIUSO	LIBERO (Paolo)	CHIUSO
ORE 16.00	LIBERO (Paolo)	LIBERO (Paolo)	CHIUSO	LIBERO (Paolo)	CHIUSO
ORE 16.30	LIBERO (Paolo)	LIBERO (Paolo)	CHIUSO	LIBERO (Paolo)	CHIUSO
ORE 17.00		LIBERO (Paolo)			CHIUSO
ORE 17.10		LIBERO (Paolo)			TOTAL BODY (Federica)
ORE 18.00	CORE STABILITY (Paolo)	TRX + libero (Paolo)	FUNCTIONAL TRAINING (Paolo)	TRX + libero (Paolo)	CIRCUIT (Federica)
ORE 18.50			CORE STABILITY (Paolo)		PILATES (Federica)
ORE 19.00		BRUCIA GRASSI (Giulio)		BRUCIA GRASSI (Giulio)	
ORE 20.00					