

PLANNING SALA FUNZIONALE A.S.2026-27

LUN EDI'		MARTEDI'	MERCOLEDI'		GIOVEDI'	VENERDI'	
CORSI DIURNI							
7.00 - 8.00 RISVEGLIO MUSCOLARE			7.00 - 8.00 RISVEGLIO MUSCOLARE			7.00 - 8.00 RISVEGLIO MUSCOLARE	
<u>13.00 - 14.00</u> FUNCTIONAL FEMMINILE Vanessa			<u>13.00 - 14.00</u> FUNCTIONAL FEMMINILE Vanessa			<u>13.00 - 14.00</u> FUNCTIONAL FEMMINILE Vanessa	
15.00 - 16.00 CALISTHENICS JOSHUA			15.00 - 16.00 CALISTHENICS JOSHUA			15.00 - 16.00 CALISTHENICS JOSHUA	
CORSI SERALI							
<u>18.00 - 19.00</u> STRENGHT & CONDITIONIN G Valerio			<u>18.00 - 19.00</u> STRENGHT & CONDITIONIN G Valerio			<u>18.00 - 19.00</u> STRENGHT & CONDITIONIN G Valerio	
<u>H.19.00 - 20.00</u> CALISTHENICS Max			<u>H.19.00 - 20.00</u> ENDURANCE Valerio			<u>H.19.00 - 20.00</u> FUNCTIONAL FITNESS Max	
<u>H.20.00 - 21.00</u> CROSSTRAININ G Valerio		<u>H.20.00 - 21.00</u> CALISTHENICS Max	<u>H.20.00 - 21.00</u> CROSSTRAININ G Valerio		<u>H.20.00 - 21.00</u> CALISTHENICS Max	<u>H.20.00 - 21.00</u> CROSSTRAININ G Valerio	
SABATO		11.00 - 15.00	ORARI APERTURA CENTRO:				



PERSONAL TRAINING (LEZIONI INDIVIDUALI) SU APPUNTAMENTO TUTTI I GIORNI DAL LUNEDI' AL SABATO.

L'ACCESSO ALLA PALESTRA è CONSENTITO PREVIA CONSEGNA DELL'IDONEITA' MEDICO SPORTIVA.

E' RICHIESTA LA PRENOTAZIONE VIA WHATSAPP AL 392/0789175 SIA PER LE CLASSI SIA PER L'OPEN GYM.

OPEN GYM: ALLENAMENTO IN AUTONOMIA NEGLI ORARI DI APERTURA DEL CENTRO.