






PLANNING ONLINE

POWER E TONIFICAZIONE

CARDIO

MENTE E CORPO

Orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	ORARIO	SABATO	DOMENICA
07:30 - 08:15	Pilates	H.I.I.T.				11:00 - 11:45		Pilates
08:15 - 09:00					Yoga Flex 	11:50 - 12:35		T.B.W.
13:00 - 13:45	Upper body + Abs		T.B.W.	Weight Training	Pilates			
18:00 - 18:45					Pilates			
18:45 - 19:30			Weight Training					
19:30 - 20:15		Pilates		H.I.I.T.				