



PLANETBody
High Quality, low price

SEDE DI MONTELUCE

Dal **LUNEDI'** al **VENERDI'** 9:00 - 21:30

SABATO 9:00 - 14:00

DOMENICA CHIUSO

TEL. 075 5736986 www.planetbodymonteluce.it

O R A R I O C O R S I valido dal 19/09/2022 al 30/06/2023

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO |
|-----------------------------|---|-----------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------|
| 09:30 PILATES | 09:30 RISVEGLIO MUSCOLARE | 09:30 MOBILITY TONE | 09:30 YOGA FLOW DETOX | 09:30 RISVEGLIO MUSCOLARE | 09:30 YOGA FLOW |
| 10:30 POSTURAL | 10:30 GAG | 10:30 POSTURAL | 10:30 GAG | 10:30 POSTURAL | 10:30 GAG |
| 11:30 TOTAL TONE | 11:30 PILATES MATWORK | 11:30 TABATA | 11:30 EASY PILATES | 11:30 TOTAL TONE | 11:30 STEP COREOGRAFICO |
| 12:30 STEP BASE | 12:25 ABS | 12:30 FUNZIONALE | 12:25 ABS | 12:30 STEP BASE | 12:30 CARDIO CIRCUIT |
| 13:00 AERODANCE | 13:00 PUMP | 13:00 HIP HOP | 13:00 PUMP | 13:00 STEP COREOGRAFICO | 13:00 AERODANCE |
| 14:00 ABS CIRCUIT | 14:00 MATCON | 14:00 ABS | 14:00 MATCON | 14:00 ABS | |
| 14:30 FUNZIONALE | 14:30 CIRCUITO A CORPO LIBERO | 14:30 STEP BASE | 14:30 CIRCUITO A CORPO LIBERO | 14:30 FUNZIONALE | |
| 15:00 HIP HOP | 15:00 KOMBAT | 15:00 LATIN DANCE | 15:00 KOMBAT | 15:00 HIP HOP | |
| 16:00 PUMP | 16:00 STEP COREOGRAFICO | 16:00 GAG | 16:00 AERODANCE | 16:00 PUMP | |
| 17:00 KOMBAT | 17:00 LATIN DANCE | 17:00 KOMBAT | 17:00 LATIN DANCE | 17:00 KOMBAT | |
| 18:30 - 19:15 TOTAL TONE | 18:30 - 19:15 FUNZIONALE A CORPO LIBERO | 18:30 - 19:15 GAG | 18:30 - 19:15 GINN. METODO PILATES | 18:30 TOTAL TONE | |
| 19:30 - 20:15 BAG | 19:30 - 20:15 GINN. METODO PILATES | 19:30 - 20:15 FUNZIONALE | 19:30 - 20:15 TOTAL TONE | 19:30 CIRCUIT TRAINING | |
| 20:30 YOGA | 20:30 TABATA & CIRCUIT | 20:30 YOGA | 20:30 TABATA & CIRCUIT | 20:30 YOGA | |

***LEZIONI IN GRIGIO:** Lezioni Live, corso con la presenza reale di un'insegnante (Luglio e Agosto pausa estiva)
PER LE LEZIONI LIVE E' OBBLIGATORIO PRENOTARE GIORNALMENTE TRAMITE APP "My iClub"

CORSO EXTRA: Corso non compreso nell'abbonamento

LEZIONI IN BIANCO: Lezioni Virtual, corso mediante l'utilizzo di un videoproiettore

***LE LEZIONI LIVE SI SVOLGONO CON MINIMO 4 PARTECIPANTI**

N.B. Il presente orario potrebbe subire variazioni

