



**PLANET** Body  
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](http://www.planetbodymonteluce.it)

**ORARIO CORSI** 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 KOMBAT	
17:00 KOMBAT	17:00 LATIN DANCE	17:00 KOMBAT	17:00 LATIN DANCE	17:30 - 18:15 GAG	
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 - 19:15 FUNZIONALE	
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 "TO.M.M.YS. Mobile"**

**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**



