

ORARIO CORSI VIRTUALI

Tel. 075 5996211

www.planetbody.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.30 RISVEGLIO MUSCOLARE		8.30 POSTURALE		8.30 GINNASTICA DOLCE	
	9.00 GINNASTICA DOLCE		9.00 YOGA		
9.30 PILATES		9.30 GAG		9.30 FUNZ STEP	
	10.00 TOTAL TONE		10.00 CIRCUITO		10.00 GLUTEI
10.30 FUNZIONALE		10.30 PHA TOTAL BODY		10.30 TOTAL TONE	
	11.00 ABS		11.00 GAG		11.00 MATCON
11.30 GAG		11.30 TOTAL TONE		11.30 POSTURALE	
	12.00 YOGA PILATES		12.00 TOTAL TONE		12.00 TABATA
12.30 TOTAL TONE		12.30 ABS		12.30 GAG	
	13.00 GLUTEI		13.00 TABATA		13.00 TOTAL TONE
13.30 CIRCUITO		13.30 TOTAL TONE		13.30 FUNZIONALE	
	14.00 MATCON		14.00 GAG		14.00 ABS
14.30 GAG		14.30 ABS		14.30 CIRCUITO	14.30 YOGA PILATES
	15.00 FUNZIONALE	15.00 YOGA	15.00 TOTAL TONE		
15.30 TOTAL TONE				15.30 GAG	
	16.00 STRETCHING	16.00 CIRCUITO	16.00 GLUTEI		
16.30 ABS	16.30 PILATES		16.30 FUNZIONALE	16.30 UPPER BODY	
17.00 GAG		17.00 TOTAL TONE		17.00 MATCON	
	17.30 FUNZIONALE		17.30 CIRCUITO		
18.00 CARDIO CIRCUIT		18.00 GAG		18.00 FUNZIONALE	
18.30 GAG	18.30 TOTAL TONE		18.30 PHA TOTAL BODY		
19.00 FUNZIONALE		19.00 MATCON		19.00 GLUTEI	
	19.30 GAG		19.30 TOTAL TONE	19.30 VINYASA YOGA	
20.00 FULL ABDOMINAL		20.00 ABS			
20.30 STRETCHING	20.30 YOGA	20.30 STRETCHING	20.30 PILATES		

N.B. IL PRESENTE ORARIO POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI