

# PALINSESTO LEZIONI FITNESS

## PONTE SAN GIOVANNI

in vigore dal 05/01/24

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
	AREA 1	AREA 2	AREA 1	AREA 2	AREA 1	AREA 2	AREA 1	AREA 2	AREA 1	AREA 2
10:30		PILATES MAT WORK				PILATES MAT WORK				
13:30		TABATA	TONIC WALKING			PUMP	TONIC WALKING			GROUP FUNCTIONAL
17:00										
18:30	SPINNING*	TOTAL BODY		PILATES MAT WORK	SPINNING*	TABATA		PILATES MAT WORK	SPINNING*	TOTAL BODY
19:00			SPINNING*				SPINNING*			
19:15		GAG		PUMP				GROUP FUNCTIONAL		
19:30					PILATES MAT WORK	TONIC WALKING				

\*SOLO SU ABBONAMENTO PREMIUM

PONTE SAN GIOVANNI (PG)  
VIA DEL SOTTOPASSO 3-4  
07550997168