

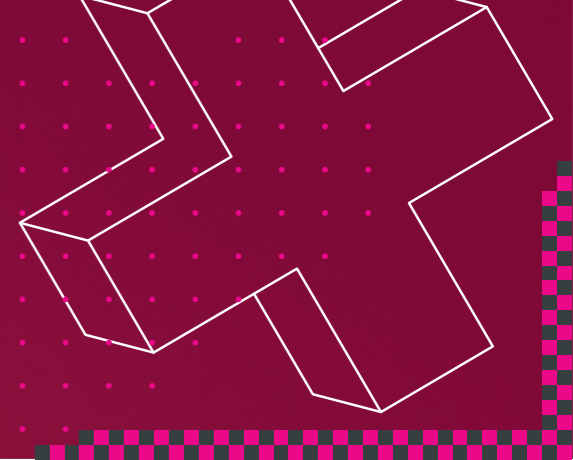
# PLANNING 2023

IL SEGUENTE PLANNING CONTIENE CORSI DI GINNASTICA FINALIZZATI ALLA SALUTE E AL FITNESS CON LE METODOLOGIE:



**ORARI PALESTRA**  
 LU, MA, ME, VE 5.00 - 23.00  
 GIOVEDÌ 6.00 - 23.00  
 SABATO 8.00 - 20.00  
 DOMENICA 8.00 - 19.00

VIA ISONZO, 27 CESANO BOSCONI (MI) - 02 84174496  
 info@abc-palestre.it | www.abc-palestre.it



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9.30/10.20 GINNASTICA DOLCE	9.00/9.50 S TOTAL TONE	9.00/9.50 PILATES	9.00/9.50 POSTURAL STRETCHING <small>NEW</small>	9.00/9.50 S TOTAL TONE	9.30/10.20 PILATES	
10.30/11.20 S TOTAL BODY WORKOUT	9.50/10.40 PILATES	9.50/10.40 S TOTAL BODY WORKOUT	10.00/10.50 ZUMBA FITNESS	10.00/10.45 MOBILITY	10.30/11.20 S TOTAL BODY WORKOUT	10.00/10.50 PILATES
		13.00/13.50 ZUMBA				11.00/11.50 S BRUCIA GRASSI
13.00/13.50 S TOTAL TONE	13.00/13.50 S FUNCTIONAL EVOLUTION	14.00/14.50 S SUPER GAG	13.00/13.50 S BODY PUMP	13.00/13.50 S SUPER GAG		
14.00/14.50 YOGA	14.00/14.45 MOBILITY	15.00/15.50 PILATES		14.30/15.20 YOGA		
	17.00/17.50 PILATES	16.00/16.50 PANCA FIT <small>NEW</small>	17.00/17.50 POSTURAL STRETCHING <small>NEW</small>			
18.00/18.50 S TOTAL BODY WORKOUT	18.00/18.50 S FUNCTIONAL TRAINING	18.00/18.25 GIROVITA EXPRESS	18.00/18.50 S FUNCTIONAL TRAINING	18.30/19.20 S TOTAL BODY WORKOUT		
19.00/19.50 S BRUCIA GRASSI	19.00/19.45 STRONG NATION BY ZUMBA <small>NEW</small>	18.30/19.20 S TOTAL BODY WORKOUT	19.00/19.50 S BODY PUMP	19.30/20.20 PILATES		
20.00/20.50 PILATES	20.00/20.50 FIT BOXE	19.30/20.20 S TOTAL TONE				

FAI SEMPRE ATTENZIONE ALLA DIFFICOLTÀ DEI CORSI

FACILE  MEDIO  DIFFICILE

- S** Lo step verrà usato per semplici o brevi coreografie oppure solo per la tonificazione
- S** Lezione strutturata con lo step, sono previste coreografie

- Rispetta sempre l'orario di inizio e di fine lezione
- Ricordati sempre di usare scarpe tecniche
- Porta sempre con te un'asciugamano

NB: VALIDO DAL 11/09/2023 | IL SEGUENTE ORARIO PUÒ SUBIRE MODIFICHE E/O VARIAZIONI