



# ORARI PALESTRA

LUN-VEN 6.00 - 23.00  
 SABATO 8.00 - 19.00  
 DOMENICA 9.00 - 18.00

VIA ZURIGO, 20 MILANO (MI) - 02 43112317  
 info@abc-palestre.it | www.abc-palestre.it



# PLANNING 2023

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

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9.00/9.50 <b>S</b> TOTAL BODY WORKOUT	9.30/10.20  YOGA	9.00/9.50 <b>S</b> GAG	9.00/9.50  PILATES	9.30/10.20  YOGA		
10.00/10.50  GINNASTICA DOLCE	10.30/11.15 <b>S</b> TOTAL BODY WORKOUT	10.00/10.50  PILATES	10.00/10.50  GINNASTICA DOLCE	10.30/11.20 <b>S</b> TOTAL TONE	10.00/10.50  PILATES	10.00/10.50  PILATES
11.00/11.50  PILATES					11.00/11.50 <b>S</b> TOTAL BODY WORKOUT	11.00/11.50 <b>S</b> BRUCIA GRASSI
13.00/13.50 <b>S</b> TOTAL BODY WORKOUT	13.00/13.50 <b>S</b> GAG	13.00/13.50 <b>S</b> BODY PUMP	13.00/13.50  FIT BOXE	13.00/13.50  PILATES		
14.00/14.50  PILATES			14.00/14.50  PILATES			
	15.00/15.50  GINNASTICA DOLCE	15.00/15.50  PILATES	18.00/18.50  ZUMBA FITNESS			
18.00/18.50  ZUMBA FITNESS	18.00/18.50  PILATES	18.00/18.50 <b>S</b> FUNCTIONAL TRAINING	19.00/19.50 <b>S</b> STEP & TONE	18.30/19.20 <b>S</b> BODY PUMP		
19.00/19.25 <b>S</b> GAMBE E GLUTEI	19.00/19.50 <b>S</b> TOTAL BODY WORKOUT	19.00/19.50 <b>S</b> BODY PUMP	20.00/20.15 <b>S</b> BRACCIA SODE	19.30/20.20  POSTURAL STRETCHING		
19.30/20.20  PILATES	20.00/20.50 <b>S</b> SUPER GAG	20.00/20.50  FIT BOXE	20.15/20.30 <b>S</b> GLUTEI EXPRESS			

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