

# orario corsi

25.01.2021 - 31.01.2021

ALTIS Fitness Club  
Via Casali 24  
61122 Borgo S. Maria - Pesaro  
0721 204323  
info@palestraaltis.it



lunedì 25.01.2021	martedì 26.01.2021	mercoledì 27.01.2021	giovedì 28.01.2021	venerdì 29.01.2021	sabato 30.01.2021	domenica 31.01.2021
06:00 - 07:00 SALA PESI	08:00 - 09:00 SALA PESI	06:00 - 07:00 SALA PESI	08:00 - 09:00 SALA PESI	06:00 - 07:00 SALA PESI	09:00 - 10:15 SALA PESI	
06:30 - 07:30 FUNCTIONAL/OMNIA	08:30 - 09:30 POSTURAL PILATES	06:30 - 07:30 FUNCTIONAL/OMNIA	08:30 - 09:30 POSTURAL PILATES	06:30 - 07:30 FUNCTIONAL/OMNIA	09:30 - 10:30 PILATES	
06:30 - 07:30 SALA PESI	09:15 - 10:15 SALA PESI	06:30 - 07:30 SALA PESI	09:15 - 10:15 SALA PESI	06:30 - 07:30 SALA PESI	10:30 - 11:30 SALA PESI	
07:45 - 08:45 SALA PESI	10:30 - 11:30 SALA PESI	07:45 - 08:45 SALA PESI	10:30 - 11:30 SALA PESI	07:45 - 08:45 SALA PESI	11:30 - 12:30 SALA PESI	
09:00 - 10:00 WALKING/FUNCTIONAL ...	11:45 - 12:45 SALA PESI	09:00 - 10:00 WALKING / Glutei e ...	11:45 - 12:45 SALA PESI	09:00 - 10:00 WALKING - SPINNING		
09:00 - 10:00 SALA PESI	12:45 - 13:45 POSTURAL PILATES	09:00 - 10:00 SALA PESI	12:45 - 13:45 POSTURAL PILATES	09:00 - 10:00 SALA PESI		
10:15 - 11:15 SALA PESI	12:45 - 13:45 SALA PESI	10:15 - 11:15 SALA PESI	12:45 - 13:45 SALA PESI	10:15 - 11:15 SALA PESI		
11:30 - 12:30 SALA PESI	14:00 - 15:00 SALA PESI	11:30 - 12:30 SALA PESI	14:00 - 15:00 SALA PESI	11:30 - 12:30 SALA PESI		
12:45 - 13:45 FUNZIONALE	15:15 - 16:15 SALA PESI	12:45 - 13:45 TOTAL BODY WORKOUT	15:15 - 16:15 SALA PESI	12:45 - 13:45 CROSS FUNCTIONAL		
12:45 - 13:45 SALA PESI	16:30 - 17:30 SALA PESI	12:45 - 13:45 SALA PESI	16:30 - 17:30 SALA PESI	12:45 - 13:45 SALA PESI		
14:00 - 15:00 SALA PESI	17:45 - 18:45 SALA PESI	14:00 - 15:00 SALA PESI	17:45 - 18:45 SALA PESI	14:00 - 15:00 SALA PESI		

aggiornato il: 26.01.2021

- CORSI BASE
- CORSI SPECIALI
- PILATES
- SALA PESI
- TRX - FUNCTIONAL...
- WALKING

# orario corsi

25.01.2021 - 31.01.2021

ALTIS Fitness Club  
Via Casali 24  
61122 Borgo S. Maria - Pesaro  
0721 204323  
info@palestraaltis.it



lunedì 25.01.2021	martedì 26.01.2021	mercoledì 27.01.2021	giovedì 28.01.2021	venerdì 29.01.2021	sabato 30.01.2021	domenica 31.01.2021
15:15 - 16:15 SALA PESI	18:00 - 19:00 POSTURAL PILATES	15:15 - 16:15 SALA PESI	18:00 - 19:00 PILATES	15:15 - 16:15 SALA PESI		
16:30 - 17:30 SALA PESI	19:00 - 19:50 TOTAL BODY WORKOUT	16:30 - 17:30 SALA PESI	19:00 - 19:50 BODY BAND	16:30 - 17:30 SALA PESI		
17:30 - 18:20 STEP/GAG	19:00 - 20:00 SALA PESI	17:30 - 18:20 WALKING/FUNCTIONAL ...	19:00 - 20:00 SALA PESI	17:30 - 18:20 WALKING CIRCUIT		
17:45 - 18:45 SALA PESI	20:00 - 20:50 TRX	17:45 - 18:45 SALA PESI	20:00 - 20:50 TRX	17:45 - 18:45 SALA PESI		
18:30 - 19:20 FUNZIONALE	20:00 - 21:00 SALA PESI	18:30 - 19:20 CROSS FUNCTIONAL	20:00 - 21:00 SALA PESI	19:00 - 20:00 SALA PESI		
19:00 - 20:00 SALA PESI		19:00 - 20:00 SALA PESI		19:30 - 20:20 SPINNING		
19:30 - 20:20 SPINNING		19:30 - 20:20 SPINNING		20:00 - 21:00 SALA PESI		
20:00 - 21:00 SALA PESI		20:00 - 21:00 SALA PESI				

■ CORSI BASE     
 ■ CORSI SPECIALI     
 ■ PILATES     
 ■ SALA PESI  
■ TRX - FUNCTIONAL...     
 ■ WALKING

aggiornato il: 26.01.2021