



ORARIO CORSI da GENNAIO 2024

Prenotazione obbligatoria per TUTTI i corsi tramite APP [MY Smart Club](#) (info in segreteria)

orario PALESTRA: LUNEDI - VENERDI dalle ore 06:00 alle ore 21:00

SABATO dalle ore 06:00 alle ore 12:30

tel. 0721 204323 • cell. 351 5596686



www.palestraaltis.it

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
6:30 - 7:20		FUNZIONALE		FUNZIONALE		
8:30 - 9:20						PILATES
9:00 - 9:50	WALKING/ABS		walking/upper body		GAG/FUNZIONALE	
9:30 - 10:20		GINNASTICA POSTURALE		GINNASTICA POSTURALE		
10:00 - 10:50						CIRCUIT TRAINING/TRX
12:45 - 13:35	FUNZIONALE	PILATES matwork	funzionale	PILATES posturale	GAG/FUNZIONALE	
17:30 - 18:20	WALKING/ABS		WALKING/UPPER BODY		GAG	
18:00 - 18:50		PILATES posturale		PILATES matwork		
18:30 - 19:20	HIIT WORKOUT		CIRCUIT TRAINING/TRX		funzionale	
19:10 - 20:00		trx/funzionale		total body		
19:30 - 20:20			pilates posturale			