



# PLANNING SETTIMANALE



## LUNEDÌ

09:00  
FUNCTIONAL T.

10:00  
OPEN GYM

11:00  
OPEN GYM

12:30  
FUNCTIONAL T.

13:30  
FUNCTIONAL T.

18:30  
FUNCTIONAL  
KETTLEBELL

19:30  
FUNCTIONAL T.

20:30  
FUNCTIONAL T.

## MARTEDÌ

10:00  
OPEN GYM

11:00  
OPEN GYM

13:30  
FUNCTIONAL  
WEIGHT

18:30  
FUNCTIONAL  
WEIGHT

19:30  
FUNCTIONAL  
WEIGHT

## MERCOLEDÌ

09:00  
FUNCTIONAL T.

10:00  
OPEN GYM

11:00  
OPEN GYM

12:30  
FUNCTIONAL T.

13:30  
FUNCTIONAL T.

18:30  
FUNCTIONAL  
MOBILITY

19:30  
FUNCTIONAL T.

20:30  
FUNCTIONAL T.

## GIOVEDÌ

09:00  
FUNCTIONAL T.

10:00  
OPEN GYM

11:00  
OPEN GYM

12:30  
FUNCTIONAL T.

13:30  
FUNCTIONAL  
KETTLEBELL

18:30  
FUNCTIONAL  
KETTLEBELL

19:30  
FUNCTIONAL  
KETTLEBELL

## VENERDÌ

09:00  
FUNCTIONAL T.

10:00  
OPEN GYM

11:00  
OPEN GYM

12:30  
FUNCTIONAL T.

13:30  
FUNCTIONAL T.

18:30  
FUNCTIONAL T.

19:30  
FUNCTIONAL T.

20:30  
FUNCTIONAL T.

Per mantenere alto il livello di qualità, ogni corso avrà un numero limitato di partecipanti. Prenotazione obbligatoria. Sarai seguito da istruttori laureati altamente specializzati

