

## ORARIO PALESTRA DAL 13 GIUGNO AL 5 AGOSTO 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	09:00-09:45 WBS ANTALGICO		09:00-09:45 WBS ANTALGICO		08:30-09:15 WBS FUNCTIONAL
	09:55-10:40 POSTURAL FLEX&TONE		09:45-10:30 WBS ANTALGICO		09:25-10:10 TRX
	10:45-11:30 POSTURAL FLEX&TONE		10:40-11:25 POSTURAL FLEX&TONE		
16:45-17:30 WBS PILATES					
17:40-18:25 ALLUNGAMENTO MUSCOLARE	17:30-18:15 WBS FUNCTIONAL		17:30-18:15 PILATES		
18:30-19:15 TRX	18:30-19:15 PILATES	18:15-19:00 TRX	18:25-19:10 WBS TONO	18:15-19:00 TRX	
19:15-20:00 PILATES	19:15-20:00 POWER STRETCHING	19:00-19:45 GAG	19:15-20:00 WBS PILATES	19:10-20:10 YOGA	
20:00-21:00 YOGA		19:45-20:30 TAI-CHI			

### ATTENZIONE!

Le lezioni di Yoga terminano il 7 Luglio e potrebbero essere sostituite con altre.

### NOTE:

La Direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura dell'impianto, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.