

# PALINSESTO FITNESS 2022-2023



## Lunedì

**09:15 - 10:00**  
**POSTURALE**  
SALA MOVIMENTO  
CON SALVATORE

**10:15 - 11:00**  
**SOFT PILATES**  
SALA MOVIMENTO  
CON SALVATORE

**13:00 - 13:45**  
**STRONG CIRCUIT**  
SALA ENERGIA  
CON ALESSANDRO T.

**18:30 - 19:15**  
**CIRCUIT WORKOUT**  
SALA CORSI MOVIMENTO  
CON ALESSANDRO I.

## Martedì

**19:30 - 20:15**  
**HIIT MILITARY**  
SALA MOVIMENTO  
CON FRANCESCA

**19:30 - 20:30**  
**ZUMBA**  
SALA ENERGIA CON LARA

## Mercoledì

**09:15 - 10:00**  
**POSTURALE**  
SALA MOVIMENTO  
CON SALVATORE

**10:15 - 11:00**  
**SOFT PILATES**  
SALA MOVIMENTO  
CON SALVATORE

**18:30 - 19:15**  
**FUNCTIONAL  
WORKOUT**  
SALA MOVIMENTO  
CON ALESSANDRO I.

## Giovedì

**18:30 - 19:30**  
**HATHA YOGA E  
MEDITAZIONE**  
SALA ENERGIA  
CON BARBARA

## Venerdì

**13:00 - 13:45**  
**EXXTREME BURNING**  
SALA FITNESS  
CON ALESSANDRO T.

**18:15 - 19:15**  
**ZUMBA**  
SALA ENERGIA CON LARA

 Bassa Intensità

 Media Intensità

 Alta Intensità

