

PIANETA FITNESS SPORT VILLAGE (SAGASPORT Soc.Sport. Dilett. ARL) Via Storo 42 tel. 06 6520087 Orario LUN/VEN 8-22 SAB 9 - 18 DOM 10-13
www.pianetafitnessvillage.it

orario	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO
9.00 - 10.00	*TOTAL BODY Daniela		*POSTURALE Sonia		*STEP TONE Daniela		*POSTURALE Sonia		*GAG TONE Daniela		
9.15 - 10.15		** ACQUA GYM Kristina				**ACQUA GYM Kristina				**ACQUA GYM Kristina	
9.30 - 10.30			*CROSS FUNCT. Giuliano				*CROSS FUNCT. Giuliano				
10.15-11.15	*PILATES Kristina			**ACQUA PILATES Sonia	*PILATES Kristina			**ACQUA PILATES Sonia	*YOGA Mauro		10.30 - 11.30 *GAG TONE Alessandra
10.30 - 11.30	*ZUMBA Billo		*GAG TONE Alessandra		*ZUMBA Billo			*STEP TONE Alessandra			
11.30 - 12.30									*ZUMBA Billo .		
13.30 - 14.30				*CROSS FUNCT. Alessandro				*CROSS FUNCT. Alessandro			
13.45 - 14.45	*TONE&FUNGYM Billo		---		*ZUMBA Billo.		-----		*TONE&FUNGYM Billo		
17.00 -18.00		*GAG TONE Kristina	*GYM-TONE Alessandra			*JUMP CIRCUIT Kristina	*GYM-TONE Alessandra			*TONIFICAZIONE Kristina	
17.15 - 18.15				*CROSS FUNCT. Alessandro				*CROSS FUNCT. Alessandro			10.00 - 11.00 *CROSS FUNCT. Alessandro
18.00 - 19.00	*TOTAL BODY Kristina			*STEP TONE Alessandra	*STEP TONE Kristina			*GAG TONE Alessandra	*GAG TONE Kristina		
18.15 - 19.15		*PILATES Sonia				*PILATES Sonia					
18.30 - 19.30		*CROSS FUNCT. Giuliano	*PRE PUGILISTICA Alessandro			*CROSS FUNCT. Giuliano	*PRE PUGILISTICA Alessandro			*CROSS FUNCT. Alessandro	DOMENICA
19.00 - 20.00	*ZUMBA Billo		*POSTURALE Mauro		*ZUMBA Billo		*POSTURALE Mauro		*ZUMBA Billo		10.15 - 11.15 **ACQUA GYM Pamela
19.15 - 20.15	* GAG TONE Dario	**ACQUA GYM Kristina			*TOTAL BODY Dario	**ACQUA GYM Kristina			*STEP TONE Dario	**ACQUA GYM Kristina	
19.15 - 20.15										*PILATES Sonia	
19.30 - 20.30	*SPINNING Massimo	*CROSS FUNCT. Giuliano		*GAG TONE Daniela	*SPINNING Massimo	*CROSS FUNCT. Giuliano		*STEP TONE Daniela	*SPINNING Massimo	*CROSS FUNCT. Alessandro	
20.00 - 21.00			**ACQUA GYM Pamela	*YOGA Mauro			**ACQUA CIRCUIT Pamela	*YOGA Mauro			
20.15 - 21.15	*FIT BOXE Francesco.	*STEP TONE Alessandra			*GAG TONE Alessandra	*FIT BOXE Francesco					
20.15 - 21.15											

La Direzione si riserva la facoltà di modificare l' orario e di sostituire gli Istruttori ! Le lezioni svolte in piscina hanno la durata di 50 minuti .

FEBBRAIO 2017