

PALESTRA & CORSI FITNESS – 2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	07.05 – 07.45 ALLENAMENTO FUNZIONALE		07.05 – 07.45 ALLENAMENTO FUNZIONALE		
08:30 – 09:20 PILATES	08:00 – 08:50 GINNASTICA POSTURALE	08:30 – 09:20 YOGA DINAMICO			09:00 – 09:55 YOGA DINAMICO
09:30 – 10:20 PILATES	09:00 – 09:50 GINNASTICA POSTURALE	09:30 – 10:20 YOGA DINAMICO	09:00 – 09:50 G.A.S.	09:00 – 09:50 GINNASTICA POSTURALE	09.00 – 09.50 ALLENAMENTO FUNZIONALE
	10:00 – 11:00 <i>AFA per la salute</i> Protocollo Parkinson		10:00 – 11:00 <i>AFA per la salute</i> Protocollo Parkinson	10:00 – 10:50 GINNASTICA POSTURALE	10.00 – 10.50 ALLENAMENTO FUNZIONALE
12:45 – 13:35 ALLENAMENTO FUNZIONALE	13:00 – 14:00 Hatha YOGA	12:45 – 13:35 ALLENAMENTO FUNZIONALE	13:00 – 14:00 Hatha YOGA	12:45 – 13:35 ALLENAMENTO FUNZIONALE	
14:30 – 15:20 Energy TONE		15:00 – 16:00 <i>AFA per la salute</i> Protocollo Lombalgia		15:00 – 16:00 <i>AFA per la salute</i> Protocollo Lombalgia	14:30 – 15:20 G.A.S.
17:00 – 17:50 GINNASTICA POSTURALE			17:30 – 18:20 PILATES	17:30 – 18:20 GINNASTICA POSTURALE	
18:00 – 18:50 CARDIO TONE	18:30 – 19:20 PILATES	18:00 – 18:50 ALLENAMENTO FUNZIONALE	18:30 – 19:20 PILATES	18:30 – 19:20 Energy TONE	
19:00 – 19:50 ALLENAMENTO FUNZIONALE	18:30 – 19:20 SPIN Indoor Cycling	19:00 – 19:50 G.A.S.	19:00 – 19:50 SPIN Indoor Cycling	19:00 – 19:50 SPIN Indoor Cycling	
19:30 – 20:20 SPIN Indoor Cycling	19:30 – 20:20 PILATES	19:30 – 20:20 SPIN Indoor Cycling	19:30 – 20:20 ALLENAMENTO FUNZIONALE		

ORARI DI APERTURA

Lunedì – Venerdì	07:00 – 21:30
Sabato	08:00 – 17:30
Domenica	Chiusi

PER INFO E PRENOTAZIONI

1. **SCARICA L'APP GRATUITA** Palestra RaMi
2. Chiamaci allo **0541 623932**
3. Scrivici su **WhatsApp** al **3488749127**