

## PALESTRA & CORSI FITNESS – Stagione 24/25

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	07.05 - 07.45 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>		07.05 - 07.45 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>		
08:30 - 09:20 <b>YOGA DINAMICO</b>	08:00 - 08:50 <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	08:30 - 09:20 <b>PILATES</b>			09:00 - 09:50 <b>YOGA DINAMICO</b>
09:30 - 10:20 <b>YOGA DINAMICO</b>	09:00 - 09:50 <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	09:30 - 10:20 <b>PILATES</b>	09:00 - 09:50 <b>G.A.S.</b>	09:00 - 09:50 <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	09.00 - 09.50 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> sala piccol
	10.00 - 11.00 <b>AFA per la salute</b> Protocollo Parkinson		10.00 - 11.00 <b>AFA per la salute</b> Protocollo Parkinson	10:00 - 10:50 <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	10.00 - 10.50 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>
12:45 - 13:35 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	13:00 - 14:00 <b>Hatha YOGA</b>	12:45 - 13:35 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	13:00 - 14:00 <b>Hatha YOGA</b>	12:45 - 13:35 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	
14:30 - 15:20 <b>PILATES</b>	15.00 - 16.00 <b>AFA per la salute</b> Protocollo Lombalgia	14:30 - 15:20 <b>Energy TONE</b>		15.00 - 16.00 <b>AFA per la salute</b> Protocollo Lombalgia	14:30 - 15:20 <b>G.A.S.</b>
17:00 - 17:50 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> sala piccol		18:00 - 18:50 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	17:30 - 18:20 <b>PILATES</b> sala piccol	17:30 - 18:20 <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	
18:00 - 18:50 <b>Energy TONE</b>	18:30 - 19:20 <b>PILATES</b>	19:00 - 19:50 <b>CARDIO TONE</b>	18:30 - 19:20 <b>PILATES</b>	18:30 - 19:20 <b>FUNCTIONAL BOXE</b>	
19:00 - 19:50 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	18.30 - 19.20 <b>SPIN</b> <b>Indoor Cycling</b>	19.30 - 20.20 <b>SPIN</b> <b>Indoor Cycling</b>	19.00 - 19.50 <b>SPIN</b> <b>Indoor Cycling</b>	19.00 - 19.50 <b>SPIN</b> <b>Indoor Cycling</b>	
19.30 - 20.20 <b>SPIN</b> <b>Indoor Cycling</b>	19:30 - 20:20 <b>PILATES</b>		19:30 - 20:20 <b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>		

### ORARI DI APERTURA

Lunedì - Venerdì	<b>07:00 - 21:30</b>
Sabato	<b>08:00 - 17:30</b>
Domenica	Chiusi

### PER INFO E PRENOTAZIONI

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