



PLANETBody
High Quality, low price

SEDE DI MONTELUCE
Dal **LUNEDI'** al **VENERDI'** 9:00 – 21:00
SABATO e **DOMENICA CHIUSO**

TEL. 075 5736986 www.planetbodymonteluce.it

ORARIO CORSI valido dal 6/09/2021 al 30/06/2022

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:10 RISVEGLIO MUSCOLARE	09:15 WARRIORS FLOW	09:10 MOBILITY HIIT	09:15 WARRIORS FLOW	09:10 RISVEGLIO MUSCOLARE	
09:45 STEP COREO	10:00 – 10:45 GINN. METODO PILATES	09:45 YOGA	10:00 – 10:45 GINN. METODO PILATES	09:45 STEP COREO	
11:15 ABS	10:55 MATCON + ABS	10:35 PUMP	11:00 CIRCUITO	10:35 ABS	
11:50 PILATES	11:45 POSTURALE	11:30 TABATA	11:25 TABATA + STRETCH	11:15 PUMP	
12:40 PUMP	12:35 GLUTEI	12:00 BIKE	12:25 ABS	12:30 YOGA	
13:30 YOGA	13:10 ENDURANCE (BIKE)	13:00 PILATES RING	13:00 FUNZIONALE	13:20 T.T.S. CORPO LIBERO	
14:20 STEP BASE	14:30 TOTAL TONE	13:55 T.T.S. CORPO LIBERO	13:45 STEP	15:00 GAG	
14:45 TOTAL TONE	15:20 PILATES	15:40 STEP BASE	14:45 POSTURALE	15:55 STRETCH	
15:45 PILATES RING	16:10 STEP BASE + GAG	16:00 POSTURALE	16:20 GLUTEI + ABS	16:30 MATCON	
16:35 CIRCUITO + ABS	17:00 TABATA	16:55 ABS + CIRCUITO	17:20 ENDURANCE (BIKE)	17:00 YOGA – PILATES	
17:25 VINYASA YOGA	18:15 – 19:00 CIRCUIT FIT	18:10 MOBILITY HIIT	18:15 – 19:00 GINN. METODO PILATES	17:55 FUNZIONALE	
18:30 – 19:15 T. TONE	19:15 – 20:00 GINN. METODO PILATES	18:40 – 19:25 TABATA	19:15 – 20:00 CIRCUIT FIT	18:30 – 19:15 T. TONE	
19:30 – 20:15 B.A.G.	20:15 ABS	19:40 – 20:25 BODY WEIGHT	20:15 STRETCH	19:30 – 20:15 B.A.G.	
20:25 STRETCH				20:25 ABS	

***LEZIONI IN GRIGIO:** Lezioni Live, corso con la presenza reale di un'insegnante (Luglio e Agosto pausa estiva)

PER LE LEZIONI LIVE E' OBBLIGATORIO PRENOTARE GIORNALMENTE TRAMITE APP →



***LEZIONI IN NERO:** Lezioni Live, attive dal mese di Ottobre

***LEZIONI IN BIANCO:** Lezioni Virtuali, corso mediante l'utilizzo di un videoproiettore;

N.B. Il presente orario potrebbe subire variazioni