

# Planning Corsi

Valido dal 14 Ottobre al 8 Giugno  
L'orario potrebbe subire variazioni

## Lunedì

### MATTINA

09:30-10:15  
TOTAL TONE

10:20-10:50  
MOBILITY & STRETCH

11:00-11:45  
INDOOR CYCLING

### PAUSA PRANZO

12:45-13:30  
INDOOR CYCLING

### SERA

18:00-19:00  
HATA YOGA

19:15-20:15  
INDOOR CYCLING

19:15-20:15  
YOGA & TONE

19:15-20:00  
EASY STEP

20:00-20:30  
SUPER GLUTEI

20:00-21:00  
CROSS TRAINING

20:30-21:15  
POSTURAL FOAM ROLL

## Martedì

### MATTINA

06:30-7:15  
FUNCTIONAL TRAINING

08:45-09:30  
PANCAFIT

09:40-10:25  
STEP & TONE

10:30-11:15  
FLEXIBILITY

16:30-17:15\*  
GIOCO MOVIMENTO

### SERA

18:00-19:00  
CALISTHENICS

18:30-19:15  
MID PILATES

19:15-20:00  
PUMP

19:30-20:30  
INDOOR CYCLING

20:30-22:45  
MAGLI D'ACCIAIO

## Mercoledì

### MATTINA

09:00-09:45  
MID PILATES

9:45-10:30  
GAG

09:45-10:30  
START PILATES

10:30-11:15  
BODY FLOW

### PAUSA PRANZO

12:45-13:30  
BOXE E TONE

### SERA

18:30-19:15  
FIT BOXE

19:00-19:45  
PANCAFIT

19:15-20:15  
CROSS TRAINING

19:15-20:15  
INDOOR CYCLING

20:15-21:15  
CROSS TRAINING PRO\*\*\*

21:00-22:45  
MAGLI D'ACCIAIO

## Giovedì

### MATTINA

06:30-7:15  
POSTURAL FLEX

09:30-10:15  
PUMP

10:15-11:00  
POSTURAL FLEX

11:00-11:30  
SUSPENSION

16:30-17:15\*  
YOGA BIMBI

### SERA

17:30-18:30  
VINYASA YOGA

18:00-18:45  
PILATES POSTURALE

19:15-20:00  
EASY STEP

19:30-20:30  
INDOOR CYCLING

20:00-20:30  
SUPER GLUTEI

20:30-21:15  
PANCAFIT

## Venerdì

### MATTINA

9:30-10:15  
PILATES POSTURALE

10:15-11:15  
PANCAFIT & STRETCH

### PAUSA PRANZO

12:45-13:30  
TOP GAG

14:30-15:15  
LONGEVITY PROGRAM

In collaborazione con il Comune di Castiglione Olona

### SERA

18:15-19:00  
GAG

18:30-19:30  
CROSS TRAINING

19:00-19:30  
CRUNCH TIME

19:30-20:30  
INDOOR CYCLING

19:30-20:15  
BOXE E TONE

20:15-21:15  
CROSS TRAINING PRO

20:30-22:45  
MAGLI D'ACCIAIO

## Sabato

### MATTINA

CONSULTA L'APP

SALA CORSI  
 SALA INDOOR CYCLING  
 BOX

PERCORSI ELITE

YOUR EXCLUSIVE SPACE

\* DAL 11 SETTEMBRE AL 10 GIUGNO  
MIN. 5 PERSONE  
\*\* A PARTIRE DAL RAGGIUNGIMENTO  
DI MIN. 5 PERSONE  
\*\*\* A PARTIRE DAL 20 NOVEMBRE



PLANNING CORSI



**LE OFFICINE**  
FORGIAMO BENESSERE