











| LUNEDÌ | | MARTEDÌ | | MERCOLEDÌ | | GIOVEDÌ | | VENERDÌ | | SABATO | |
|---|------------------------|---|------------------------|---|------------------------|---|------------------------|---|---|---|------------------------------|
| 9.00-9.45 Simona C. | PILATES | 9.00-9.45 Simona C. | CARDIO TONE UP | 9.00-9.45 Cristiano P. | PILATES | 9.00-9.45 Barbara P. | TOTAL BODY | 9.00-9.45 Maria P. | PILATES | 9.30-10.30 A rotazione | TOTAL BODY |
| 9.50-10.35 Simona C. | TOTAL TONE | 9.50-10.35 Simona C. | PILATES | 9.50-10.35 Maria P. | ZUMBA | 9.50-10.35 Barbara P. | PILATES | 9.50-10.35 Maria P. | ZUMBA | 10.35-11.35 A rotazione | PILATES |
| 10.40-11.25 Simona C. | PILATES |  | | 10.40-11.25 Maria P. | PILATES |  | |  | |  | |
| 12.45-13.30 Paolo P. | FUNCTIONAL TRAINING | 12.45-13.30 Cristiano P. | POWER BEATS | 12.45-13.30 Edoardo G. | FUNCTIONAL TRAINING | 12.45-13.30 Cristiano P. | POWER BEATS | 12.45-13.30 Paolo P. | FUNCTIONAL TRAINING | 16.30-17.15 A rotazione | PILATES |
|  | |  | |  | |  | |  | | 17.20-18.05 A rotazione | G.A.G |
| 17.00-17.45 Monica N. | TOTAL BODY | 17.00-17.45 Maria P. | CIRCUIT TRAINING | 17.00-17.45 Franco F. | TABATA | 17.00-17.45 Alessia A. | TOTAL BODY | 17.00-17.45 Maria P. | PILATES | DOMENICA | |
| 17.50-18.35 Monica N. | PILATES | 17.50-18.35 Maria P. | ZUMBA | 17.50-18.50 Franco F. | PILATES | 17.50-18.35 Alessia A. | TABATA | 17.50-18.35 Maria P. | WOMAN CONDITIONING | 10.15-11.00 A rotazione | G.A.G. |
| 18.40-19.25 Monica N. | CIRCUIT TRAINING | 18.40-19.25 Maria P. | WOMAN CONDITIONING | 18.55-19.25 Franco F. | POUND | 18.40-19.25 Alessia A. | PILATES | 18.40-19.25 Maria P. | ZUMBA | 11.05-11.50 A rotazione | PILATES |
| 19.30-20.15 Monica N. | CARDIO TONE UP | 19.30-20.15 Maria P. | PILATES | 19.30-20.15 Franco F. | WOMAN CONDITIONING | 19.30-20.15 Alessia A. | BOOTY BUILDING | 19.30-20.15 Maria P. | TOTAL BODY | 11.55-12.40 A rotazione | CARDIO TONE UP / ZUMBA |
| 20.20-21.05 a rotazione | FUNCTIONAL TRAINING | 20.20-21.05 a rotazione | FUNCTIONAL TRAINING | 20.20-21.05 a rotazione | FUNCTIONAL TRAINING | 20.20-21.05 a rotazione. | FUNCTIONAL TRAINING | 20.20-21.20 Luca R. |  | | |

Tutti i corsi sono su prenotazione, disponibili da tre giorni prima su app YouFit C8

o
nell'area personale del sito www.youfitpalestre.it

| | |
|------------------------------|-------------------------|
| Attività Cardiovascolare | Attività Corpo&Mente |
| Attività di Tonificazione | Attività Funzionali |