

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
9.00-9.45 Romina L.	PILATES	9.00-10.00 Chiara S.		9.00-9.45 Paolo P.	STRETCH & ABS	9.00-9.45 Sara P.	TOTAL BODY	9.00-9.45 Cristiano P.	PILATES	9.30-10.30 A rotazione	TOTAL BODY
9.50-10.35 Romina L.	CARDIO TONE UP	10.05-10.50 Romina L.	G.A.G	9.50-10.35 Paolo P.	CARDIO TONE UP	9.50-10.35 Sara P.	PILATES	9.50-10.35 Cristiano P.	TOTAL BODY	10.35-11.35 A rotazione	TABATA
10.40-11.25 Romina L.	PILATES	10.55-11.40 Romina L.	PILATES	10.40-11.25 Paolo P.	GINNASTICA POSTURALE	10.40-11.25 Sara P.	CARDIO TONE UP	10.40-11.25 Cristiano P.	PILATES		
12.45-13.30 Trainer	FUNCTIONAL TRAINING	12.45-13.30 Trainer	FUNCTIONAL TRAINING	12.45-13.30 Trainer	FUNCTIONAL TRAINING	12.45-13.30 Trainer	FUNCTIONAL TRAINING	12.45-13.30 Trainer	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 Romina L.	CIRCUIT TRAINING	17.00-17.45 Sara P.	WOMAN CONDITIONING	17.00-17.45 Monica N.	TOTAL BODY	17.00-17.45 Paolo P.	CIRCUIT TRAINING	DOMENICA	
17.50-18.35 Monica N.	PILATES	17.50-18.35 Romina L.	WOMAN CONDITIONING	17.50-18.35 Sara P.	TABATA	17.50-18.35 Monica N.	PILATES	17.50-18.35 Paolo P.	WOMAN CONDITIONING	10.15-11.00 A rotazione	G.A.G
18.40-19.25 Monica N.	CARDIO TRAINING	18.40-19.25 Elena M.	PILATES	18.40-19.25 Sara P.	BOOTY BUILDING	18.40-19.25 Monica N.	CARDIO TONE UP	18.40-19.25 Paolo P.	MILITARY WORKOUT	11.05-11.50 A rotazione	PILATES
19.30-20.15 Monica N.	TONE UP	19.30-20.15 Elena M.		19.30-20.15 Sara P.	PILATES	19.30-20.15 Monica N.	BOOTY & ABS	19.30-20.15 Paolo P.	STRETCH & MOBILITY	11.55-12.40 A rotazione	CARDIO TONE UP
20.20-21.05 Trainer	FUNCTIONAL TRAINING	20.20-21.05 Trainer	FUNCTIONAL TRAINING	20.20-21.05 Trainer	FUNCTIONAL TRAINING	20.20-21.20 Chiara S.		20.20-21.05 Trainer	FUNCTIONAL TRAINING		

Tutti i corsi sono su prenotazione, disponibili da tre giorni prima su app YouFit
o
nell'area personale del sito www.youfitpalestre.it

Attività Cardiovascolare	Attività Corpo&Mente
Attività di Tonificazione	Attività Funzionali