

Planning Corsi 2026



Lunedì	maRtedì	mercoLedì	giovedì	vEnerdì
9:30 - 10:30 ADDOMINALI + STRETCH Giusy	9:30 - 10:15 TONIFICAZIONE dolce Miky	9:30 - 10:50 NOBILITY Giusy	9:30 - 10:30 GIGYO ISSERD + STRETCH Stefano	9:30 - 10:15 GINNASTICA POSTURALE Cacollea
	10:30 - 11:15 TONIFICAZIONE a circuito Miky			10:50 - 11:15 PILATES GYM Canollea
12:15 - 14:15 POWER FIT TONE Giusy	13:15 - 14:15 TOTAL BODY Stefano	19:15 - 14:15 ADDOMINALI + BRACCIA Giusy	13:15 - 14:00 STRETCHING Stefano	13:15 - 14:15 MOBELITY Giusy
12:00 - 18:45 TOTAL BODY Miky (DaL \$ OTTORICE)		11:30 - 18:00 SUPER GLUTED Miky	17:02 - 12:45 TOTAL BODY Stelio (DAL \$ OTHOBRE)	18:30 - 12:06 Tubchi ADDOMINALI Niky
19:00 - 19:30 BRAGGIA + GAMZE Niky	18:47 - 19:30 TOTAL BODY Stefano	13:00 - 19:40 DANCE Miky	12:55 - 19:30 TOTAL BODY Stefano	19:00 - 19:30 TOTAL BODY circuito Alky
19:30 - 20:00 GLUTEZ + ADDOMINALI Miky	19:30 - 20:20 PILATES MATWORK Carolina	19:45 - 20:30 CIRCUITO X TEMPO Miky	19:30 - 20:00 STRETCADVE Enyloro	19:20 - 20:30 STRETCHING Niky
70:00 - 70:30 TABATA WORKOUT Niky				