

“NEWS SALA PESI”

ALLENAMENTO DA 60 MINUTI ALL'APERTO NEL PARCHEGGIO DELLA PALESTRA

Lunedì - Mercoledì - Venerdì: 12:00 - 19:00 / Martedì - Giovedì - Sabato: 10:00 - 15:00

ATTIVITA' DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

Corsi e Sala Pesi a prenotazione obbligatoria tramite l'applicazione



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ALLENAMENTI LIVE STREAMING E PRE-REGISTRATI TRAMITE: Area Riservata del sito della Palestra, Gruppo privato “Tesserati Palestra Live Energy”, YouTube, Zoom, Applicazione SportClubby						
PRANZO				13:30-14:15 <i>Chiara</i> 		
		18:30-19:00 <i>Laura e Ambra</i> 	17:30-18:00 <i>Giovanna</i> 			17:00-18:00 <i>Rotazione</i> SPECIAL EVENT “a sorpresa”
POMERIGGIO / SERA	19:00-19:45 <i>Mara e Ambra</i> 	19:00-19:30 <i>Laura e Ambra</i> 	19:00-19:45 <i>Mara</i> 	19:00-19:45 <i>Lucia</i> 	19:00-19:45 <i>Massi e Chiara</i> 	

“SALA PESI” ALLENAMENTI ALL'APERTO NEL PARCHEGGIO (massimo 6 persone per turno)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
		10:00-11:00		10:00-11:00		10:00-11:00
		11:00-12:00		11:00-12:00		11:00-12:00
	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00
	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00
	14:00-15:00		14:00-15:00		14:00-15:00	
	15:00-16:00		15:00-16:00		15:00-16:00	
	16:00-17:00		16:00-17:00		16:00-17:00	
	17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	
	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00	

E PER RAGGIUNGERE PRIMA I TUOI RISULTATI “online o all'aperto”

SUBITO IN FORMA CON START BOX
I NOSTRI MIGLIORI PIANI D'AZIONE SU MISURA PER TE

DIMAGRIMENTO EFFICACE | GLUTEI D'ACCIAIO | PANCIA PIATTA | SCHIENA SICURA

QUAL E' IL TUO PIANO D'AZIONE?

LIVE ENERGY PERSONAL COACH

HOME TRAINING

PROSSIMAMENTE...

1 x 4