

# PALINSESTO MUSICALE '23-'24

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>H 9.00</b>	<b>PILATES*</b> <i>45 minuti</i>	<b>PILATES</b>		<b>PILATES</b>		
<b>H 10.00</b>	<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>	<b>GYM DOLCE</b>	<b>PILATES</b>	<b>GYM DOLCE</b>	
<b>H 13.00</b>		<b>TOTAL BODY</b>		<b>INTENSITY TRAINING</b>		
<b>H 17.00</b>	<b>PILATES</b>	<b>PILATES</b>	<b>GYM DOLCE</b>	<b>PILATES</b>	<b>GYM DOLCE</b>	
<b>H 18.00</b>	<b>TABATA TONE</b>	<b>360° G.A.G.</b>	<b>DYNAMIC BALANCE</b>	<b>G.A.G.</b>	<b>PUMP</b>	
<b>H 19.00</b>	<b>PUMP</b>	<b>CROSSTAB</b>	<b>MET</b>	<b>CIRCUIT-TRX</b>	<b>CARDIO TONE</b>	
<b>H 20.00</b>		<b>ATHLETIC TONE</b>	<b>ABS AND FAT BURNING</b>			

PER TUTTI I CORSI È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE E LA DISDETTA (numero minimo di 4 persone)

## A.S.D. FISIC PALESTRA

Via Torino 13, San Francesco al Campo (TO)

Tel. 0119244522 -  Cell. 3899121357 -  [fisic2010@hotmail.it](mailto:fisic2010@hotmail.it)

 [fisic2010](https://www.instagram.com/fisic2010)  [Fisic Palestra](https://www.facebook.com/FisicPalestra)

**CORSI ATTIVI DAL  
5/02 AL 30/06**