

**ORARIO IN VIGORE DAL 3 OTTOBRE 2022 : PER TUTTI I CORSI E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP "MOOPLAN"**

**LUNEDÌ**

**MARTEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

**GIOVEDÌ**

**VENERDÌ**

**SABATO**

sala blu		sala verde		sala blu		sala verde		sala blu		sala verde	
	ORE 9.30 TRX		ORE 10.15 PILATES		ORE 9.30 POWER YOGA		ORE 10.15 TOTAL BODY		ORE 9.30 TRX		ORE 9.30 PILATES
ORE 11.00 HEAT SPINNING			ORE 10.15 WBS	ORE 11.00 HEAT SPINNING			ORE 10.15 WBS		ORE 10.15 AFA *		ORE 10.15 TRX
ORE 12.45 HEAT SPINNING		ORE 13.00 HEAT	ORE 12.45 FREESTYLER	ORE 12.45 HEAT SPINNING		ORE 13.00 HEAT	ORE 12.45 TRX	ORE 12.45 HEAT SPINNING			ORE 11.00/12.30 HEAT SPINNING (FUORI ABB.)
							ORE 14.30 TOTAL BODY				ORE 11.00 GLAM DANCE (FUORI ABB.)
											ORE 12.00 STEP (FUORI ABB.)
	ORE 17.30 STEP COREO	ORE 17.30 HEAT	ORE 17.00 TRX	ORE 17.15 GAG	ORE 17.30 HEAT	ORE 17.00 TRX	ORE 17.45 PUMP	ORE 17.30 TOTAL BODY		ORE 17.30 TOTAL BODY	
ORE 17.45 HEAT SPINNING		ORE 18.30 HEAT SPINNING	ORE 17.45 TR_R-EVOLUT.	ORE 18:00 FREESTYLER	ORE 18.30 HEAT SPINNING	ORE 18.30 HEAT SPINNING	ORE 18.30 CORE&STRETCH	ORE 18.15 HEAT SPINNING	ORE 18.15 PILATES		
ORE 18.45 HEAT SPINNING	ORE 18.30 FITBOXE	ORE 18.30 PILATES	ORE 18.30 PILATES	ORE 18.45 CARDIO TONO	ORE 18.45 HEAT SPINNING	ORE 19.15 BODY UP		ORE 19.00 INTENSIVE WORKOUT			
ORE 20,15 HEAT	ORE 19.30 INTENSIVE WORKOUT			ORE 19.30 FITBOXE	ORE 20,15 HEAT						

ORARIO:  
dal lunedì al venerdì 8.00/21.00  
sabato 8.30/16.00  
domenica CHIUSO

CONTATTI:  
Largo Milite Ignoto 6, Busalla  
Tel. 010 9640861 Cell. 366 2264469  
[www.palestraimpattozero.it](http://www.palestraimpattozero.it)

\*AFA: attività fisica  
adattata in collaborazione  
con asl



