

## Adriano Panatta Racquet Club **ORARI SALA CORSI OTTOBRE 2025-MAGGIO 2026**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<b>8.30-9.25</b>	POSTURALE	PILATES	PILATES	POSTURALE	<b>8.45</b> PILATES	
<b>9.30-10.25</b>	DYNAMIC POSTURAL	TONE UP	PANCAFIT	DYNAMIC POSTURAL	<b>9.45</b> PANCAFIT	
<b>10.30-11.25</b>		PILATES		TONE UP	PANCAFIT	<b>11.00</b> PILATES
<b>13.00-13.55</b> pausa pranzo	TOTAL BODY	PILATES	TOTAL BODY	PILATES	G.A.G.	
<b>17.00-17.55</b>	PILATES			TONE UP		
<b>18.00-18.55</b>	TOTAL BODY ----- YOGA HATA FLOW*	DYNAMIC POSTURAL	DYNAMIC POSTURAL	TOTAL BODY	FLEX & TONE	
<b>19.00-19.55</b>	PILATES ----- YOGA HATA FLOW*	TOTAL BODY	COREO & TONE	PILATES	G.A.G.	
<b>20.00-20.55</b>	FUNCTIONAL TRAINING	PANCAFIT	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING		

\*Le lezioni di YOGA HATA FLOW del lunedì ore 18 e ore 19 si terranno nella zona relax del Centro Benessere

- In alcune occasioni e nei mesi di giugno e luglio gli orari dei corsi potranno subire delle modifiche che verranno comunicate tempestivamente agli iscritti
- Le lezioni con meno di 4 partecipanti verranno annullate previa comunicazione agli iscritti