

# PLANNING SETTIMANALE

## CORSI DI GINNASTICA ONLINE



LUN

7:00

Meditazione inizio settimana

19:00

Yoga con Gigliola



MAR

18:30

Ginnastica Posturale con Nicola

18:30

Preparazione Atletica (Giardini Margherita)



MER

18:30

Yoga a Castenaso (parco)

19:30

Pilates con Filippo

22:00

Meditazione del sano riposo



GIO

19:00

Pilates con Tainà



VEN

07:00

Allenamento Funzionale con Filippo

13:00

Pilates con Tainà

19:00

Rinforzo Muscolare donna con Alessandra



SAB

11:00

Allenamento Funzionale con ins. Jolly



DRAGONFLY



CHALLENGE  
Planet One

