

LUNEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:30 - 10:15	45 min	ISOTONIC PANATTA	3	Domenico
10:15 - 11:00	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Domenico
12:30 - 13:15	45 min	ISOTONIC PANATTA	2	Francesco
13:15 - 14:00	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Francesco
17:30 - 18:30	60 min	ISOTONIC PANATTA		Rita
19:00 - 19:45	45 min	ISOTONIC PANATTA	3	Francesco
19:45 - 20:30	45 min	ISOTONIC PANATTA	2	Francesco
19:30 - 20:30	60 min	ISOTONIC PANATTA		Sabrina

MARTEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:00 - 09:45	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Roberta F.
09:45 - 10:30	45 min	ISOTONIC PANATTA	2	Roberta F.
12:00 - 12:45	45 min	ISOTONIC PANATTA	3	Francesco
12:45 - 13:30	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Francesco
17:00 - 17:45	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Roberta V.
17:45 - 18:30	45 min	ISOTONIC PANATTA	2	Roberta V.
19:00 - 20:00	60 min	ISOTONIC PANATTA		Domenico

MERCOLEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
08:00 - 09:00	60 min	ISOTONIC PANATTA		Francesco
09:30 - 10:15	45 min	ISOTONIC PANATTA	2	Francesco
10:15 - 11:00	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Francesco
12:30 - 13:15	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Domenico
13:15 - 14:00	45 min	ISOTONIC PANATTA	3	Domenico
17:30 - 18:30	60 min	ISOTONIC PANATTA		Sabrina
19:00 - 20:30	90 min	ISOTONIC PANATTA	1	Francesco

GIOVEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:00 - 09:45	45 min	ISOTONIC PANATTA	3	Roberta F.
09:45 - 10:30	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Roberta F.
12:00 - 12:45	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Francesco
12:45 - 13:30	45 min	ISOTONIC PANATTA	2	Francesco
17:30 - 18:15	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Domenico
18:15 - 19:00	45 min	ISOTONIC PANATTA	2	Domenico
19:00 - 19:45	45 min	ISOTONIC PANATTA	3	Domenico
19:45 - 20:30	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Domenico

VENERDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
09:30 - 10:15	45 min	ISOTONIC PANATTA	3	Francesco
10:15 - 11:00	45 min	ISOTONIC PANATTA	2	Francesco
12:30 - 13:15	45 min	ISOTONIC PANATTA		Roberta F.
13:15 - 14:00	45 min	ISOTONIC PANATTA		Roberta F.
16:30 - 17:15	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Domenico
17:15 - 18:00	45 min	ISOTONIC PANATTA	2	Domenico
18:00 - 19:00	60 min	ISOTONIC PANATTA		Domenico

SABATO				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ		ISTRUTTORE
08:30 - 09:15	45 min	ISOTONIC PANATTA	3	Francesco
09:15 - 10:00	45 min	ISOTONIC PANATTA	1	Francesco
10:00 - 10:30	30 min	ABS		Francesco
10:30 - 11:30	60 min	ISOTONIC PANATTA		Francesco

ISOTONIC PANATTA 1	ARTI INFERIORI
ISOTONIC PANATTA 2	PETTO E ARTI SUPERIORI
ISOTONIC PANATTA 3	DORSO E ARTI SUPERIORI
ABS	ADDOMINALI
ISOTONIC PANATTA	A DISCREZIONE DELL'INSEGNANTE
SACCO	SACCO E ALLENAMENTO FUNZIONALE
DINAMICHE TAI	DINAMICHE TAI

N.B: il nome dell'insegnante e delle sale potrebbero subire variazioni
Le lezioni potrebbero terminare 5 minuti prima per permettere la pulizia degli attrezzi e degli spazi

MARTEDÌ E GIOVEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
18:00 - 19:00	60 min	SACCO	Functional	Francesco
19:30 - 20:30	60 min	SACCO	Functional	Francesco

MERCOLEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
17:15 - 18:00	45 min	DINAMICHE TAI	Dojo	Roberta F.

LE LEZIONI ISOTONIC PANATTA - SACCO - DINAMICHE TAI devono essere **obbligatoriamente prenotate** attraverso l'App: My Appy user o telefonicamente.

UTILIZZO LIBERO SALA PESI deve essere **obbligatoriamente prenotato** attraverso la nostra App: My Appy user o telefonicamente

