PLANNING SETTEMBRE

CROSS ROOM

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.30 METABOLIC	8:30 STRETCH & TONE	8.30 METABOLIC	8:30 STRETCH & TONE	8.30 METABOLIC	11.00 SUPERCARDIO 2.0
13.30 FUNZIONALE	13:30 FUNZIONALE	13.30 FUNZIONALE	13:30 FUNZIONALE	13.30 FUNZIONALE	
18.00 CALISTHENICS	18.30 CALISTHENICS	18.00 TOTAL TONE	18.30 CALISTHENICS	18.00 TOTAL TONE	
19.00 CROSS TRAINING	19.30 FUNCTIONAL GAG	19.00 CROSS TRAINING	19.30 FUNCTIONAL GAG	19.00 CROSS TRAINING	
20:00 FUNCTIONAL BOXE		20:00 FUNCTIONAL BOXE			

FIGHT ROOM

MARTEDÌ	GIOVEDÌ
18.00 FIT BOXE	18.00 FIT BOXE
19.00 FIT BOXE	19.00 FIT BOXE

DOME
PONTE MILVIO FITNESS
PHONE: 351 533 9788
INFO@DOMEPONTEMILVIO.COM

HOLISTIC STUDIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.30 PILATES		7.30 PILATES		7.30 PILATES	
10.30 POSTURALE	10.00 MODERN DANCE		10.00 MODERN DANCE	10.30 POSTURALE	10:00 MOBILITY
13.30 YOGA VINYASA	13:30 PILATES	13.30 YOGA VINYASA	13:30 PILATES	13.30 YOGA VINYASA	
18.30 YOGA HATHA FLOW	18.00 PILATES	18.30 YOGA HATHA FLOW	18.00 PILATES	18.30 YOGA HATHA FLOW	
19.30 PILATES	19.00 BARRE PILATES	19.30 PILATES	19.00 BARRE PILATES	19.30 PILATES	

BIKE STUDIO

18:30 STRIDING				18:30 STRIDING	9:45 STRIDING

LE LEZIONI HANNO UNA DURATA DI 50 MIN , PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER LE ENTRO 2H PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.
LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI POTER MODIFICARE IL PLANNING

DOME GROUND

LUNEDI'-VENERDI'
7:00 - 21:30

SABATO
8:00 - 17:30

DOMENICA
9:00 - 13:30

DOME
PONTE MILVIO FITNESS