

PALESTRA DELLA LONGEVITÀ							
PROGRAMMA 25/26							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
8:30	CARDIO		CARDIO		CARDIO		
9:00							
9:30	CARDIO	GINNASTICA DOLCE ANZIANI (AFA)	CARDIO	GINNASTICA DOLCE ANZIANI (AFA)	CARDIO	ACQUATICITÀ	
10:00						ACQUATICITÀ	PILATES
10:30	CARDIO		CARDIO		CARDIO		
11:00							
11:30			ACQUAFIT		ACQUAFIT	ACQUATICITÀ	
12:00							ACQUATICITÀ
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		GINNASTICA POSTURALE		GINNASTICA POSTURALE			
17:30							
18:00	WOMAN VYTALONGEVITY		PILATES	WOMAN VYTALONGEVITY			
18:30							
19:00		FUNCTIONAL TRAINING	PILATES		FUNCTIONAL TRAINING		
19:30							
20:00							