

	LUNEDI'					MARTEDI'					MERCOLEDI'					
	Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	
8:15																8:15
8:30					ACQUATONIC			MORN. HEAT							ACQUATONIC	8:30
9:00																9:00
9:30										ACQUAGYM						9:30
10:00																10:00
10:30																10:30
11:00																11:00
13:00		POWER YOGA			VALMILANA	TOTAL BODY				HIDROBIKE				VALMILANA	13:00	
14:00																14:30
16:00																16:00
17:00																17:00
17:15									ABDOMINALS							17:15
17:30																17:30
18:00	TOTAL BODY					PILATES		HEAT			GAG TRAINING					18:00
18:15																18:15
18:30		SPINNING	HEAT									SPINNING	HEAT			18:30
19:00								HEAT			POWER CIRCUIT					19:00
19:15					ACQUAPOWER					ACQUAGYM						19:15
19:30			HEAT												HIDROBIKE	19:30
19:45						PILATES										19:45
20:00																20:00
20:15																20:15
20:30																20:30
22:00																22:00

PIANETA SPORT RESTERA' CHIUSO DAL 10 AL 18 AGOSTO COMPRESI E TUTTE LE DOMENICHE DI AGOSTO

	GIOVEDI'					VENERDI'					
	Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	
8:15											8:15
8:30								MORN. HEAT		ACQUATONIC	8:30
9:00											9:00
9:30					ACQUAGYM						9:30
10:00											10:00
10:30											10:30
10:30											10:30
10:30											10:30
10:30											10:30
10:30											10:30
10:30											10:30
10:30											10:30
10:30											10:30
13:00	TOTAL BODY				ACQUACIRCUIT	POWER BOUND				VALMILANA	13:00
14:00											14:00
15:00											15:00
16:00											16:00
17:00											17:00
17:15									ABDOMINALS		17:15
17:30											17:30
18:00	PILATES		HEAT								18:00
18:15											18:15
18:30								HEAT			18:30
19:00			HEAT								19:00
19:15					ACQUACIRCUIT						19:15
19:30										HIDROBIKE	19:30
19:45	PILATES										19:45
20:00											20:00
20:15											20:15
20:30											20:30
21:30											21:30

SABATO					
Sala GIALLA	Sala VERDE	H.E.A.T.	Sala EXTRA	ACQUA	
8:15	FUNCTIONAL TRAINING				9:00
8:30					9:30
9:00		HEAT			10:00
9:30					10:30
10:00					10:45
10:30					11:00
10:30				HIDROBIKE	11:30
13:00					12:00
14:00					12:30

Corsi a prenotazione

Corsi di acquagym in vasca grande

VALMILANA FINO AL 16 AGOSTO



Via Moccagatta - 15121 Alessandria



Tel. 0131.222398 Cell. 393.9408331



info@pianetasportpalestre.com

www.pianetasportpalestre.com



GINNASTICA DOLCE e SCONTO over 65
SCONTO GIOVANI fino a 18 anni
SCONTO FAMIGLIA

X TRAINING e KIDS TRAINING
BODY FLYING e FUNZIONALE
PERSONAL TRAINER in sala

LEZIONI DI NUOTO INDIVIDUALI
FISIOTERAPIA
ACQUATICITA' per bambini 0-3 anni