



# SONS OF FIGHT

Una famiglia, non la solita palestra

PLANNING 2025-2026

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>SALA PESI</b>	12.15 - 21.30	9.00 - 14.00 17.00 - 21.30	12.15 - 21.30	9.00 - 14.00 17.00 - 21.30	9.00 - 21.30	10.00 - 14.00
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>		9.00 - 9.45 9.45 - 10.30		9.00 - 9.45 9.45 - 10.30		
<b>PILATES MOBILITY</b> (anche online)	18.30 - 19.15		19.15 - 20.00			
<b>G.A.G.</b> (anche online)	19.15 - 20.00					
<b>TOTAL BODY</b>			18.30 - 19.15			
<b>INTERVAL WORKOUT</b> (anche online)	12.15 - 14.00			19.15 - 20.00		
<b>SURVIVORS WORKOUT</b>		20.30 - 21.15	12.15 - 14.00			
<b>FIT BOXE</b> (anche online)	20.00 - 20.45		20.00 - 20.45			
<b>BABY COMBAT</b>		17.15 - 18.00		17.15 - 18.00		
<b>KIDS COMBAT</b>	17.00 - 18.00		17.00 - 18.00			
<b>KARATE</b>	18.00 - 19.00		18.00 - 19.00			
<b>BOXE</b>	19.00 - 20.00	18.00 - 19.15		18.00 - 19.15		
<b>MUAY THAI</b>		19.15 - 20.30	19.00 - 20.00	20.00 - 21.15		
<b>COMBAT DEFENSE</b> (ogni 2° sabato del mese)						10.00 - 11.00