



SONS OF FIGHT

Una famiglia, non la solita palestra
PLANNING 2026-2027

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
SALA PESI	12.15 - 21.30	9.00 - 14.00 17.00 - 21.30	12.15 - 21.30	9.00 - 14.00 17.00 - 21.30	12.15 - 21.30	10.00 - 14.00
GINNASTICA POSTURALE		9.00 - 9.45 9.45 - 10.30		9.00 - 9.45 9.45 - 10.30		
GINNASTICA PREVENTIVA		18.30 - 19.15		17.45 - 18.30		
PILATES MOBILITY (anche online)	17.45 - 18.30		18.30 - 19.15 19.15 - 20.00			
G.A.G. (anche online)	19.15 - 20.00				19.15 - 20.00	
TOTAL BODY	18.30 - 19.15		17.45 - 18.30			
INTERVAL WORKOUT	12.15 - 14.00	19.15 - 20.00			18.30 - 19.15	
SURVIVORS WORKOUT			12.15 - 14.00	19.15 - 20.00		
FIT BOXE	20.00 - 20.45		20.00 - 20.45			
BABY COMBAT		17.15 - 18.00		17.15 - 18.00		
KIDS COMBAT	17.00 - 18.00		17.00 - 18.00			
KARATE	18.00 - 19.00		18.00 - 19.00			
BOXE	19.00 - 20.00	18.00 - 19.15		18.00 - 19.15		
MUAY THAI		20.00 - 21.15	19.00 - 20.00	20.00 - 21.15		
COMBAT DEFENSE (ogni 2° sabato del mese)						10.00 - 11.00