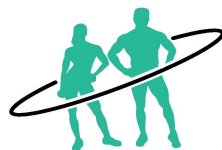


affidabilità ed esperienza

divertiamoci a stare in forma

dal  
1998



BODY PLANET

**PROGRAMMA CORSI 2024**

[www.bodyplanetfitness.it](http://www.bodyplanetfitness.it)  
[bodyplanet.taranto@gmail.com](mailto:bodyplanet.taranto@gmail.com)  
 tel 099.7773921 - 328 8488350

ORARI dal lunedì al venerdì 8,00-12,00 / 16,00-22,00  
 sabato 8,00-12,00/16,30-19,00

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI	
ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
08,30-09,30	<b>pilates/yoga</b> Julita **	08,30-09,25	<b>posturale 1</b> Giorgia	08,30-09,30	<b>walking</b> Julita **
		09,30-10,25	<b>posturale 2</b> Giorgia		
16,30-17,20	<b>power fit</b> Samira	16,30-17,20	<b>dynamic postural</b> Samira	16,00-16,50	<b>posturale</b> Giorgia
17,45-18,30	<b>walking</b> Julita	18,15-19,15	<b>pilates/yoga</b> Julita **	18,45-19,45	<b>crossfit training</b> Paolo
18,45-19,45	<b>HIIT training</b> Paolo				
		17,45-18,45	<b>calisthenics junior</b> Mattia *		
		19,15-20,15	<b>calisthenics senior</b> Mattia *		
GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
08,30-09,25	<b>posturale 1</b> Giorgia	08,30-09,30	<b>walk tonic</b> Julita		
09,30-10,25	<b>posturale 2</b> Giorgia				
16,30-17,20	<b>cardiofit training</b> Samira	16,00-16,50	<b>posturale</b> Giorgia	15,15-16,15	<b>calisthenics</b> Mattia *
18,15-19,15	<b>yoga</b> Julita	17,20-18,20	<b>kettlebell</b> Paolo		
17,45-18,45	<b>calisthenics junior</b> Mattia *	18,30-19,30	<b>pilates</b> Julita	** Yoga e Pilates si alternano settimanalmente	
19,15-20,15	<b>calisthenics senior</b> Mattia *			* in sala pesi	