

#palestra - planning settimanale

Le Palme

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

9:30 - 10:30
POSTURAL
TRAINING

10:30 - 11:30
TOTAL
BODY

17:30 - 18:30
TOTAL
BODY

18:30 - 19:30
TOTAL
BODY

9:30 - 10:30
POSTURAL
TRAINING

10:30 - 11:30
TOTAL
BODY

17:30 - 18:30
TOTAL
BODY

18:30 - 19:30
TOTAL
BODY

17:30 - 18:30
TOTAL
BODY

18:30 - 19:30
TOTAL
BODY

orari palestra