



LUNEDI'

9.30 POSTURAL
10.15 PANCAFIT
13.00 PUMP
18.30 ATTACK
18.30 BOXE

MARTEDI'

11.00 WORK OUT
19.15 COMBAT

MERCOLEDI'

9.30 POSTURAL
10.15 PANCAFIT
19.15 CYCLING
18.30 BOXE

GIOVEDI'

13.00 PUMP
18.30 PUMP

VENERDI'

12.45 CYCLING
17.45 TRX
18.30 BOXE

SABATO

10.00 PUMP



SETTIMANA DAL 2 AL 7 AGOSTO

1

2

SETTIMANA DAL 9 AL 13 AGOSTO

LUNEDI'

13.00 PUMP
18.30 ATTACK
18.30 BOXE

MARTEDI'

19.15 COMBAT

MERCOLEDI'

18.30 BOXE
19.15 CYCLING

GIOVEDI'

13.00 PUMP
18.30 PUMP

VENERDI'

12.45 CYCLING
18.30 BOXE

4

SETTIMANA DAL 23 AL 28 AGOSTO

LUNEDI'

9.30 POSTURAL
10.15 PANCAFIT
13.00 PUMP
18.30 ATTACK
18.30 BOXE

MARTEDI'

11.00 WORK OUT
19.15 COMBAT

MERCOLEDI'

9.30 POSTURAL
10.15 PANCAFIT
18.30 BOXE
19.15 CYCLING

GIOVEDI'

13.00 PUMP
18.30 PUMP

VENERDI'

12.45 CYCLING
18.30 BOXE

SABATO

10.00 PUMP



PLANNING
AGOSTO
2021



3

SETTIMANA DAL 16 AL 21 AGOSTO

LUNEDI'

13.00 PUMP
18.30 PUMP
18.30 BOXE

MARTEDI'

19.15 COMBAT

MERCOLEDI'

18.30 BOXE
19.15 CYCLING

GIOVEDI'

13.00 PUMP
18.30 ATTACK

VENERDI'

12.45 CYCLING
18.30 BOXE

SABATO

10.00 PUMP

