

# Planning Box ViPer

2024/2025

*Questo Planning riguarda le seguenti attività sportive: Cultura Fisica (Biathlon Atletico, Sviluppo Muscolare, Braccio di Ferro, Palestriadi, Power Games, attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico) - Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness. La denominazione delle lezioni riguarda l'applicazione delle varie metodologie di insegnamento delle discipline praticate.*

| LUNEDÌ |       | MARTEDÌ |       | MERCOLEDÌ |       | GIOVEDÌ |       | VENERDÌ |       |
|--------|-------|---------|-------|-----------|-------|---------|-------|---------|-------|
|        |       | 9:30    | Class |           |       | 9:30    | Class |         |       |
| 10:00  | Class | 10:30   | Class | 10:00     | Class | 10:30   | Class | 10:00   | Class |
|        |       | 11:30   | Class |           |       | 11:30   | Class |         |       |
| 16:30  | Class | 16:30   | Class | 16:30     | Class | 16:30   | Class | 16:30   | Class |
| 17:30  | Class | 17:30   | Class | 17:30     | Class | 17:30   | Class | 17:30   | Class |
| 18:30  | Class | 18:30   | Class | 18:30     | Class | 18:30   | Class | 18:30   | Class |
| 19:30  | Class | 19:30   | Class | 19:30     | Class | 19:30   | Class | 19:30   | Class |

Tutte le attività sono su prenotazione.

| SABATO |          |
|--------|----------|
| 11:00  | Team WOD |



vigorsportingcenter  
box.viper



vigorsportingcenter.it



06 40 60 509