

# orario corsi

01.06.2026 - 07.06.2026

**Palestra MyLife**  
Via Provinciale del Commercio 1/B  
56030 Capannoli | PISA  
0587 609988  
info@palestramylife.it



lunedì 01.06.2026	martedì 02.06.2026	mercoledì 03.06.2026	giovedì 04.06.2026	venerdì 05.06.2026	sabato 06.06.2026	domenica 07.06.2026
08:50 - 09:35 Ginnastica Postural... Alberto	09:00 - 10:00 Yoga Elisa	08:50 - 09:35 Ginnastica Postural... Alberto	09:00 - 10:00 Yoga Elisa	08:50 - 09:35 Ginnastica con meto... Alberto		
09:40 - 10:25 Ginnastica Postural... Alberto	10:30 - 11:20 Mobility strong Nicolò	09:40 - 10:25 Ginnastica con meto... Alberto	10:30 - 11:20 Ginnastica per toni... Nicolò'	09:40 - 10:25 Ginnastica Postural... Alberto		
10:30 - 11:20 Gag Alberto	17:30 - 18:20 Mobility training Sara D.	10:30 - 11:20 Ginnastica Postural... Alberto	17:30 - 18:20 Ginnastica per toni... Sara D.	10:30 - 11:20 Ginnastica con meto... Alberto		
13:00 - 13:50 Attività Funzionale... Nicolò	18:30 - 19:20 Urbanfit (o STEP) Sara D.	13:00 - 13:50 Mobility strong Nicolò	18:30 - 19:20 Urbanfit (o aerobic... Sara D.	13:00 - 13:50 Attività Funzionale... Nicolò'		
17:00 - 17:50 Body Pump Fitness Alberto	19:15 - 20:05 Spinning® Daniele	17:00 - 17:50 Attività Funzionale... Alberto	19:15 - 20:05 Spinning® Antonio e Cecilia	17:30 - 18:20 Mobility training Nicolò'		
18:00 - 18:50 Fit Boxe Alberto	19:30 - 20:20 Attività Funzionale... Sara D.	18:00 - 18:50 Ginnastica con meto... Alberto	19:30 - 20:20 Ginnastica per toni... Sara D.	18:20 - 19:10 Ginnastica per toni... Nicolò		
18:30 - 19:20 Spinning® Antonio e Cecilia		18:30 - 19:20 Spinning® Antonio e Cecilia		19:25 - 20:15 Attività Funzionale... Nicolò		
19:00 - 19:50 Zumba Fitness Sara		19:00 - 19:50 Ginnastica con meto... Sara				
20:00 - 20:50 Ginnastica con meto... Sara		20:00 - 20:50 Zumba Fitness Sara				

■ Allenamento Funz...
 ■ Cardio
 ■ Mobilità - Respi...
 ■ Tonificazione

aggiornato il: 07.06.2026