

PROGRAMMA CORSI SALA dal 28 settembre 2020
OLISTICI CARDIO TONIFICANTI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	GOOD MORNING 7:15-8 Giorgio		GOOD MORNING 7:15-8 Giorgio		
RISVEGLIO MUSCOLARE 9-9:45 Katarina	POWER PUMP 9-9:45 Enzo	YOGA 9-9:45 Ileana	RISVEGLIO MUSCOLARE 9-9:45 Katarina	CORE POWER 9-9:45 Enzo	
TOTAL BODY 10-10:45 Katarina	YOGA FIT 10-10:45 Enzo	BACK SCHOOL 10-10:45 Diana	TOTAL CIRCUIT 10-10:45 Katarina	BACK SCHOOL 10-10:45 Katarina	POWER PUMP 10-10:45 Enzo
BACK SCHOOL 11-11:45 Diana		FUNCTIONAL TRAINING 11-11:45 Giorgio		YOGA FIT 11-11:45 Enzo	YOGA FIT 11-11:45 Enzo
GROUP CYCLING 13:15-14 Daria		GROUP CYCLING 13:15-14 Daniele		GROUP CYCLING 13:15-14 Daniele	
STRETCHING GLOBALE 17-17:45 Diana	YOGA 17-17:45 Ileana	POSTURAL PILATES 17-17:45 Luisa	BODY & MIND 17-17:45 Diana	POSTURAL PILATES 17-17:45 Luisa	
TOTAL BODY 18-18:45 Luisa	TONIFICAZIONE UP&DOWN 18-18:45 Ileana	CARDIO TOTAL BODY 18-18:45 Luisa	POWER PUMP 18-18:45 Enzo	TOTAL CIRCUIT 18-18:45 Luisa	
METABOLIC INTERVAL TRAINING 19-19:45 Chiara	CROSS TRAINING 19-19:45 Stefano	GROUP CYCLING 19-19:45 Daniele	YOGA FIT 19-19:45 Enzo	GROUP CYCLING 19-19:45 Daniele	



PROGRAMMA CORSI SALA dal 28 settembre 2020
OLISTICI CARDIO TONIFICANTI



La direzione si riserva la facoltà di eventuali variazioni durante la stagione.
Minimo partecipanti a corso 5 persone. Tempo massimo per disdette 2h (in caso contrario la lezione verrà addebitata)

