





# PLANNING C RSI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00 - 10.00 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Julia	10.00 - 10.45 <b>TOTAL BODY</b> Virginia	10.00 - 11.00 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Joao	10.00 - 11.00 <b>POSTURALE+STRETCH</b> Virginia	10.00 - 11.00 <b>PILATES</b> Julia	10.30 - 11.30 <b>DANCE TONIC</b> Virginia
10.00 - 11.00 <b>PILATES</b> Julia	10.45 - 11.30 <b>PILATES</b> Virginia	11.00 - 12.00 <b>TOTAL BODY</b> Joao	11.00 - 12.00 <b>AERODANCE</b> Virginia	11.00 - 12.00 <b>CIRCUITO + STRETCH</b> Julia	11.30 - 12.30 <b>STEP + G.A.G.</b> Virginia
11.00 - 12.00 <b>CIRCUITO+STRETCH</b> Julia	11.30 - 12.00 <b>STRETCHING</b> Virginia	12,45 - 13,30  Mary	12.30 - 13.15 <b>GOAL TRAINING FUNZIONALE</b> Massimiliano		
	12.30 - 13.15 <b>GOAL TRAINING FUNZIONALE</b> Massimiliano	18.00 - 19.00 <b>STEP TONE</b> Joao	18.30 - 19.30 <b>BODY SCULPTY</b> Lele	18.30 - 19.30 <b>TONIFICAZIONE GENERALE</b> Esteban	
		18.45 - 19.15 <b>GOAL TRAINING FUNZIONALE</b> Massimiliano	19.30 - 20.30 <b>BODY CONDITION</b> Lele	18.45 - 19.15 <b>GOAL TRAINING FUNZIONALE</b> Massimiliano	
18.00 - 19.00 <b>PILATES</b> Julia	18.30 - 19.30 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Maurizio	19.00 - 20.00 <b>TABATA</b> Joao	20.30 - 21.30  <b>KRAV MAGA</b> Dante	20.00 - 21.00  <b>BOXE</b> Maurizio C.	
	19.30 - 20.30 <b>G.A.G.</b> Maurizio	20.00 - 21.00  <b>BOXE</b> Maurizio C.			

IN PALESTRA INDOSSA  
SEMPRE  
SCARPE PULITE E ADATTE  
ALL'ATTIVITA' FISICA  
E RICORDA DI PORTARE CON  
TE  
UN ASCIUGAMANO

RISPETTA  
SEMPRE  
L'ORARIO DI INIZIO/FINE  
LEZIONE

**GOAL**  
FITNESS

VIA MECENATE, 76  
TEL. 02.83528734