




# PLANNING CORSI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
09.45 - 10.30 <b>TONIFICAZIONE GENERALE</b> Jana	9,30 - 10,15 <b>ACQUAGYM</b> Federica		10,00 - 11,00 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> Sara	10,00 - 11,30 <b>ACQUAGYM</b> Lorena		
10.00 - 10.45 <b>ACQUAGYM</b> Lorena	10,00 - 11,00 <b>TOTAL BODY</b> Silvia	10,00 - 10,45 <b>PILATES</b> Virginia	11,00 - 12,00 <b>PILATES</b> Sara	10,00 - 11,00 <b>G.A.G.</b> Silvia	11,00 - 12,00 <b>TOTAL BODY</b> Kenneth	10,30 - 11,30 <b>POSTURAL</b> Francesca
10.30 - 11.15 <b>ZUMBA FITNESS</b> Jana	10,15 - 11,00 <b>ACQUATONE</b> Federica	10,30 - 11,30 <b>ACQUAGYM</b> Lorena	12,00 - 13,00 <b>G.A.G.+STRETCHING</b> Sara	11,00 - 12,00 <b>BRUCIA GRASSI</b> Silvia	12,30 - 13,30 <b>PORT DE BRAS PILATES+YOGA</b> Sara	11,30 - 12,30 <b>STRETCHING</b> Franeesca
10.45 - 11.30 <b>ACQUAGAG</b> Lorena	11,00 - 12,00 <b>G.A.G.</b> Silvia	10,45 - 11,15 <b>STRETCHING TONE</b> Virginia	13,00 - 14,00 <b>TOTAL BODY+STRETCHING</b> Silvia			
11.15 - 12.00 <b>BODY SCULPTY</b> Jana	11,30 - 12,30 <b>ACQUATONE</b> Federica	13,00 - 14,00 <b>BB</b> Mary	12,00 - 13,00 <b>ACQUAGAG</b> Lorena	15,00 - 16,00 <b>YOGA FLEX</b> Cecilia	16,00 - 16,45 <b>CARDIO TONE</b> Cecilia	
13.00 - 13.45 <b>ZUMBA FITNESS</b> Jana	12,00 - 12,30 <b>STRETCHING</b> Silvia	15,30 - 16,30 <b>YOGA FLEX</b> Cecilia	15,00 - 16,00 <b>PILATES + YOGA</b> Sara	16,00 - 17,00 <b>SUPER G.A.G.</b> Cecilia	16,45 - 17,30 <b>PILATES</b> Cecilia	
13.45 - 14.00 <b>ADDOMINALI</b> Jana	<b>NEW</b> 13,00 - 14,00 <b>PILATES + YOGA</b> Francesca	16,30 - 17,00 <b>BRACCIA</b> Cecilia	16,00 - 17,00 <b>BODY SCULPTY</b> Sara	17,30 - 18,30 <b>MUSCLE DEFINICION</b> Maurizio	17,30 - 18,00 <b>STRETCHING</b> Cecilia	
15.00 - 16.00 <b>PILATES</b> Cecilia	16,00 - 17,00 <b>G.A.G.</b> Silvia	17,00 - 17,30 <b>GAMBE</b> Cecilia	17,00 - 18,00 <b>PILATES</b> Sara	18,30 - 19,30 <b>CARDIO CLASS</b> Maurizio	18,30 - 19,30 <b>STRETCHING TONE</b> Anna	
16.00 - 17.00 <b>TOTAL BODY</b> Cecilia	17,00 - 18,00 <b>FUNZIONALE</b> Silvia	17,30 - 18,00 <b>ADDOMINALI</b> Cecilia	18,30 - 19,30 <b>STRETCHING TONE</b> Anna	<b>NEW</b> 19,30 - 20,15 <b>CONTROLLED WORKOUT</b> Lorena		
18.00 - 19.00 <b>FITBOXE1</b> Maurizio	18,00 - 19,00 <b>GOAL TRAINING FUNZIONALE</b> Lorena	18,15 - 19,15 <b>TOTAL BODY</b> Maurizio	18,15 - 19,00 <b>GOAL TRAINING FUNZIONALE</b> Lorena	20,15 - 21,15 <b>FUNCTIONAL FULL BODY</b> Kenneth		
18.30 - 19.15 <b>ACQUAGAG</b> Lorena	18,30 - 19,30 <b>BODY SCULPTY</b> Lele	18,30 - 19,15 <b>ACQUAGYM</b> Cecilia	19,30 - 20,30 <b>FUNCTIONAL FULL BODY</b> Kenneth			
19.00 - 20.00 <b>TONIFICAZIONE GENERALE</b> Maurizio	18,15 - 19,00 <b>GOAL TRAINING FUNZIONALE</b> Lorena	19,15 - 20,15 <b>CARDIO CLASS</b> Maurizio	19,30 - 20,30 <b>FUNCTIONAL FULL BODY</b> Kenneth			
20.00 - 21.00 <b>ZUMBA FITNESS</b> Monica	19,30 - 20,30 <b>STEP / COMBO</b> Lele	19,15 - 20,00 <b>ACQUAGAG</b> Cecilia	20,30 - 21,30 <b>ENDURANCE WORKOUT</b> Kenneth			
	20,30 - 21,30 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Kenneth	20,15 - 21,15 <b>BRIZUCA</b> Sharon				

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

 CORSI STANDARD

 CORSI V.I.P.

 OBBLIGATORIO INDOSSARE LA CUFFIA PER ACCEDERE ALLA VASCA

RISPETTA SEMPRE L'ORARIO DI INIZIO/FINE LEZIONE

**GOAL**  
FITNESS

VIA GIANCARLO SISONDI, 43  
TEL. 02/70109939