
















PLANNING CORSI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
09.45 - 10.30 Risveglio muscolare Anna	10:00 -10:45 GINNASTICA DOLCE Francesca	10,00 -11:00  GINNASTICA DOLCE Joao	10,00 - 11,00 GINNASTICA POSTURALE Anna	10.00-11.00 RISVEGLIO MUSCOLARE Lorena	10:30-11:30 TOTAL BODY Kenneth	10,30 - 11,30 POSTURAL Francesca
10.30 - 11.15  TOTAL BODY Anna	10:45 - 11:30 TONIFICAZIONE GENERALE Francesca	10,45 - 11,15 TOTAL BODY Joao	11,00 - 12,00  Upper Body+addominali Anna	11.00-12.00 BRUCIA GRASSI Lorena	11:30 - 12:30  CARDIO TONE KENNETH	11:30 - 12:00 STRETCHING COREOGRAFATO Francesca
11.15 - 12.00 UPPER BODY Anna	11:30-12:00 STRETCHING Francesca 	15,30 - 16,30 YOGA FLEX Cristiana	12,00 - 13,00 G.A.G. + STRETCHING Anna	12.00 - 12.45 CORE Lorena	16,00 - 16,45 PILATES CECILIA	
12.00 - 12.45 Stretching Anna	17:00-18:00  TOTAL BODY WORKOUT LORENA	16,30 - 17,30 TONIFICAZIONE GENERALE CRISTIANA	16:15-17:15 TOTAL BODY Lorena	12.45 - 13:15 Stretching LORENA	16:45-17:15 STRETCHING CECILIA	
16:00-17:00  TOTAL BODY Cecilia	18:30-19:30 Body sculpty Lele	18.00 - 19.00 STEP TONE Joao	17:15-18:15  PILATES Lorena	15,00 - 16,00  YOGA FLEX Cecilia		
17.00 - 18.00 SUPER G.A.G. Cecilia	19:30-20:30 STEP/COMBO Lele	19.00 - 20.00 TABATA Joao	18:30-19:30 Body sculpty Lele	16,00 - 17,00 SUPER G.A.G. Cecilia		
18.00 - 19.00  PILATES Lorena	20,30 - 21,30  Kenneth	20.00 - 21.00  BOXE Maurizio C.	18:30-19:30 Body Condition Lele	17:00 - 18:00 PILATES LORENA		
19.00 - 20.00 FIT BOXE LORENA			19:30-20:30 Body Condition Lele	18,30 - 19,30 ENDURANCE Esteban		
20:00-20:30 STRETCHING Lorena			20.00 - 21.00  KRAV MAGA Dante	19:30-20:30 BOXE Maurizio C.		
20.30 - 21.30  Sharon				20:30-21:30  SEVEN STAGE OF HELL Kenneth		

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.


RISPETTA SEMPRE L'ORARIO DI INIZIO/FINE LEZIONE