

# PLANNING CORSI

in vigore dal 2 ottobre 2019



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
07:00-08:00 RISVEGLIO MUSCOLARE VIRTUALE	07:00-08:00 RISVEGLIO MUSCOLARE VIRTUALE	07:00-08:00 RISVEGLIO MUSCOLARE VIRTUALE	07:00-08:00 RISVEGLIO MUSCOLARE VIRTUALE	07:00-08:00 RISVEGLIO MUSCOLARE VIRTUALE	07:00-08:00 RISVEGLIO MUSCOLARE VIRTUALE	07:00-08:00 RISVEGLIO MUSCOLARE VIRTUALE
08:00 -09:00 PILATES VIRTUALE	08:00 -09:00 PILATES VIRTUALE	08:00 -09:00 PILATES VIRTUALE	08:00 -09:00 PILATES VIRTUALE	08:00 -09:00 PILATES VIRTUALE	08:00 -09:00 PILATES VIRTUALE	08:00 -09:00 PILATES VIRTUALE
09.30 - 10.15 RISVEGLIO MUSCOLARE ANNA	09:00-10:00 G.A.G VIRTUALE	09:00-10:00 G.A.G VIRTUALE	09:00-10:00 G.A.G VIRTUALE	9:30-10:15 Yana	09:00-10:00 G.A.G VIRTUALE	09:00-10:00 G.A.G VIRTUALE
10.15 - 11.00 TOTAL BODY ANNA	10:00 -10:45 PILATES Francesca	10.00 - 11.00 Ginnastica dolce JOAO	10,00 - 11,00 GINNASTICA POSTURALE LORENA	10.15-11.00 STRETCHING Yana	10:30-11:30 TOTAL BODY vittoria	10,30 - 11,30 POSTURAL Francesca
11.00 - 11.45 UPPER BODY ANNA	10:45-11:30 TONIFICAZIONE GENERALE Francesca	11:00- 12:00 TOTAL BODY JOAO	11,00 - 12,00 UPPER BODY ANNA	11:00-12:00 PILATES LORENA	11:30-12:30 CARDIO TONE vittoria	11,30 - 12,30 STRETCHING COREOGRAFATO Francesca
11.45 - 12:30 STRETCHING ANNA	11.30-12:00 STRETCHING Francesca	12:00- 13:00 CIRCUITO JOAO	12,00 - 13,00 G.A.G. STRETCHING ANNA	12:00-13:30 TONIFICAZIONE MULTI-COURSE VIRTUALE	12:30 -13:30 ZUMBA VIRTUALE	12:30 -13:30 STEP VIRTUALE
12:45-13:30 CROSSFIT TRAINING VITTORIA	12:00 -13:00 PILATES VIRTUALE	13:00-14:00 RILASSAMENTO MULTI-COURSE VIRTUALE	13:00 - 14:00 CIRCUITO vittoria	13:00-14:00 TOTAL BODY Vittoria	13:30-14:30 POSTURAL VIRTUALE	13:30-14:30 PILATES VIRTUALE
13:30 -15:00 RILASSAMENTO MULTI-COURSE VIRTUALE	13:00-14:00 BODY SCULPTY VIRTUALE	15:00-15:30 SPHERIC FLOW VIRTUALE	14:00-15:30 RILASSAMENTO MULTI-COURSE VIRTUALE	13:30-15:00 CARDIO MULTI-COURSE VIRTUALE	14:30-15:30 TOTAL TONE VIRTUALE	14:30 -15:30 TONIFICAZIONE MULTI-COURSE VIRTUALE
15:00-16:00 DIMAGRIMENTO ISTRUTTORE DI TURNO	14:00-15:00 CARDIO MULTI-COURSE VIRTUALE	12:45-13:30 CROSSFIT TRAINING VITTORIA	15:00-16:00 TONE UP ISTRUTTORE DI TURNO	15:00-16:00 DIMAGRIMENTO ISTRUTTORE DI TURNO	15:30-16:00 STRETCHING VIRTUALE	15:30 -16:30 G.A.G VIRTUALE
15.30 - 16.30 TOTAL BODY DANIELE	15:36-16:00 ABS VIRTUALE	15:00-16:00 RECUPERO FUNZIONALE DELLA SCHIENA ISTRUTTORE DI TURNO	15:30-16:30 STRETCHING-TONE ANNA	15:00-15:30 STRETCHING VIRTUALE	16,00 - 16,45 TOTAL BODY Cecilia	16:30 -18:00 RILASSAMENTO MULTI-COURSE VIRTUALE
16:30-17:30 YOGA FLEX CRISTIANA	15:00-16:00 REMISE IN FORME ISTRUTTORE DI TURNO	15,30 - 16,30 TONIFICAZIONE GENERALE DANIELE	16:30-17:30 PILATES Lorena	15:30 - 16:15 YOGA FLEX Cecilia	16,45 - 17:15 PILATES Cecilia	18:00 -18:45 STEP-COREO VIRTUALE
17:30-18:30 TONE UP ISTRUTTORE DI TURNO	16:00-17:00 PILATES LORENA	16.30 - 17.30 YOGA FLEX CRISTIANA	17:30-18:30 RECUPERO FUNZIONALE DELLA SCHIENA ISTRUTTORE DI TURNO	16:15 - 17:00 SUPER G.A.G. Cecilia	17:15-18:00 STRETCHING Cecilia	
17:30-18:30 TONIFICAZIONE GENERALE LORENA	17,30 - 18,30 TOTAL BODY WORKOUT LORENA	17:30-18:30 REMISE IN FORME ISTRUTTORE DI TURNO	17:30-18:30 G.A.G. Lorena	17:30-18:30 RECUPERO FUNZIONALE DELLA SCHIENA ISTRUTTORE DI TURNO	18:00 -19:00 PUMP VIRTUALE	
18:45-19:30 CROSSFIT TRAINING ESTEBAN	17:30-18:30 DIMAGRIMENTO ISTRUTTORE DI TURNO	18:45-19:30 CROSSFIT TRAINING ESTEBAN	18:45-19:30 CROSSFIT TRAINING ESTEBAN	17,30 - 18,30 TOTAL BODY WORKOUT LORENA		
18:30- 19:30 PILATES Lorena	18:30-19:30 Body sculpty Lele	18:00- 19:00 STEP TONE JOAO	18:30-19:30 Body sculpty Lele	18:30 - 19:30 PILATES Lorena		
19.30 - 20.30 CIRCUIT/BOXE LORENA	19:30-20:30 STEP/COMBO Lele	19:00 - 20:00 TABATA JOAO	19:30-20:30 Body Codition Lele	18:45-19:30 CROSSFIT TRAINING ESTEBAN		
20:30-21:30 Sharon	20,30 - 21,30 FUNZIONALE Daniele	20:00-21:00 Maurizio	20:30 - 21:30 Dante	19:30-20:30 CIRCUIT/BOXE LORENA		
21:30-22:30 COMBO VIRTUALE	21:30-22:30 COMBO VIRTUALE	21:00 -22:00 COMBO VIRTUALE	21:30-22:30 COMBO VIRTUALE	20:30-21:30 Maurizio		
				21:30-22:30 COMBO		

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

VIA MECENATE 76  
TEL. 0283528734

VIRTUALE