

# SM3

SPORTING MILANO 3  
HEALTH & LIFESTYLE

13 - 14  
MAGGIO

# CORSI FIT GRATUITI OPEN WEEKEND

13  
05

## SALA 1

10:00 - 10:30 STEP TONE  
PAULO  
10:30 - 11:00 STEP COREO  
PAULO  
11:00 - 11:30 GAG  
PAULO  
11:45 - 12:30 JUMPING  
FITNESS  
FEDERICA  
12:30 - 13:15 ZUMBA  
MONICA  
15:00 - 15:30 POWERYOGA  
VITTORIO  
15:30 - 16:00 ZUMBA  
MONICA

16:15 - 16:45 PILATES  
LISA  
17:00 - 17:30 STEP TONE  
FEDERICA  
17:30 - 18:15 JUMPING  
FITNESS  
FEDERICA

## SALA 2

11:45 - 12:15 STRETCHING  
PAULO  
15:30 - 16:00 TRX  
FELIX  
17:00 - 17:30 MILITARY FIT  
IVAN

## SPINNING

11:30 - 12:00 SPINNING  
EMANUELA  
16:15 - 16:45 SPINNING  
FELIX

## PISCINA

11:00 - 11:30 AQUATONIC  
MONICA  
11:30 - 12:00 HYDROBIKE  
MONICA  
12:00 - 12:30 HYDROBIKE  
MONICA  
16:00 - 16:30 AQUACIRCUIT  
MONICA

16:30 - 17:00 HYDROBIKE  
MONICA  
17:15 - 17:45 AQUAGYM  
MONICA

## NUOTO

Dalle 9.00 alle 12.00  
lezioni aperte corsi  
baby 3-5 anni  
ragazzi 6-11 anni  
Dalle 15.00 alle 18.00  
lezioni aperte corsi  
baby 3-5 anni  
ragazzi 6-11 anni  
teenager 12-15 anni  
adulti dai 16 anni  
e nuoto sincronizzato

14  
05

## SALA 1

10:00 - 10:30 NEW AEROBIC  
REVIVAL DAVIDE  
10:30 - 11:00 STEP  
COREOGRAPHY DAVIDE  
11:15 - 11:45 POWERYOGA  
MARTINA  
12:00 - 12:30 MOVERO  
NOEMI  
12:30 - 13:00 PILATES  
FEDERICA

## SALA 2

16:30 - 17:00 TRX  
FELIX

## SPINNING

15:30 - 16:00 SPINNING  
FELIX

## PISCINA

15:30 - 16:00 AQUAGYM  
MARCO  
16:00 - 16:30 AQUACIRCUIT  
MARCO  
16:30 - 17:15 AQUAZUMBA  
NOEMI

## NUOTO

Dalle 9.00 alle 12.00  
lezioni aperte corsi  
baby 3-5 anni  
ragazzi 6-11 anni  
Dalle 15.00 alle 18.00  
lezioni aperte corsi  
baby 3-5 anni  
ragazzi 6-11 anni  
teenager 12-15 anni  
adulti dai 16 anni

ANTEPRIMA

# the Great Night Gala

21.06.2017

UN NUOVO EVENTO SPETTACOLARE FIRMATO SPORTING

[www.sportingmilano3.it](http://www.sportingmilano3.it)