

CORSI OPEN WEEKEND

DOMENICA 24 SETTEMBRE

SALA 1			SALA 2			SPINNING			PISCINA		
10.30	FUNTIONAL TONE	11.00	11.30	MOVERO	12.00	11.30	SPINNING WALKING	12.30	11.00	AQUAGYM	11.30
FEDERICA			NOEMI			MICHELE C.			KRIZIA		
11.15	PILATES	11.45	15.30	YOGA KIDS	16.00	15.30	SPINNING	16.15	12.00	WATER CIRCUIT	12.30
FEDERICA			MARTINA			FELIX			KRIZIA		
12.00	POWER YOGA	12.30	16.15	TRX	16.45				12.30	PILATES PADDLING	13.00
MARTINA			ALEX						KRIZIA		
12.30	JUMPING FITNESS	13.00	17.30	POWER YOGA	18.00				15.30	HYDROBIKE	16.00
FEDERICA			VITTORIO						FEDERICA		
									16.30	FIT PADDLING	17.00
									FEDERICA		
16.30	BULLS WORKOUT	17.00									
STEFANO											
17.00	GYM MIOFASCIALE	16.45									
SARA											
17.30	TABATA TRAINING	18.00									
KRIZIA											
18.00	HATA YOGA	18.30									
GABRIELLA											

A partire da ottobre verranno organizzati corsi a pagamento di Tango Argentino - Karate - Hip Hop

www.sportingmilano3.it info@sportingmilano3.it tel. +39.02 8965291

INFO CORSI: Rispetta l'orario d'inizio del corso - Porta con te una salvietta tergisudore

	ALTA INTENSITA'
	MEDIA INTENSITA'
	BASSA INTENSITA'



