



SPORTING MILANO 3  
HEALTH & LIFESTYLE

# CORSI PONTE S. AMBROGIO

DA GIOVEDI' 7 A DOMENICA 10 DICEMBRE



SPORTING MILANO 3  
HEALTH & LIFESTYLE

GIOVEDI' 7			VENERDI' 8			SABATO 9			DOMENICA 10		
11.00	STRETCHING	60'	11.00	FIT BALL	60'	10.00	STEP	60'	10.30	JUMPING FITNESS	60'
FEDERICA			LISA			PAULO			KRIZIA		
13.00	ZUMBA	60'	11.30	AQUAGYM	45'	11.00	CARDIO GAG	60'	11.30	INTERVAL FIT	60'
MONICA			MONICA			PAULO			KRIZIA		
15.15	FIT PILATES	60'	13.00	HYDROBIKE	45'	11.00	TAI CHI SALA 2	60'			
FEDERICA			MONICA			PIERANGELA					
17.30	GAG	60'	18.30	TRX	45'	12.00	STRETCHING	60'	12.30	PILATES	60'
GISELLE			STEFANO			PAULO			KRIZIA		
18.35	AQUATONIC	45'	18.45	PILATES - STRETCH	60'	15.30	ZUMBA	60'	18.00	YOGA	60'
GISELLE			FEDERICA			KRIZIA			GABRIELLA		
19.00	BULLS'WORKOUT	60'				16.30	PILATES PADDLING	30'			
STEFANO						KRIZIA					
						17.00	PILATES PADDLING	30'			
						KRIZIA					

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

DIRETTORE TECNICO: LISA MARINO

N.B. Il palinsesto corsi può subire variazioni durante l'anno a giudizio insindacabile della direzione

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



bassa intensità  
media intensità  
alta intensità