

CORSI FITNESS DA LUNEDI' 16 LUGLIO 2018 al 29 Luglio




LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA								
						10.00	FUNCTIONAL TONE	60'	10.00	GYM MIOFASCIALE	60'	10.00	AQUAGYM	45'	10.30	JUMPING FITNESS	60'			
							FEDERICA A.			SARA			PAULO S.			SARA / KRIZIA				
10.30	AQUAGYM	45'	11.00	FUNCTIONAL TONE	60'	10.30	AQUAGYM	45'	11.00	STRETCHING	60'	11.15	AQUAGYM	45'	11.00	TAI-CHI (Prato piscina)	60'			
	FEDERICA A.			ALESSANDRO A.			MONICA M.			FEDERICA A.			NIVES			PIERANGELA				
13.00	PADDLING PILATES	60'	13.00	SPINNING	60'	13.00	PILATES	60'				13.00	LOWER BODY	30'	11.00	CARDIO GAG	60'	11.30	INTERVAL FIT	60'
	FEDERICA A.			SARA			FEDERICA A.						FEDERICA A.			PAULO S.			SARA / KRIZIA	
13.00	HYDROBIKE	45'	13.00	AQUAGYM	45'	13.00	HYDROBIKE	45'	13.00	AQUAGYM	45'	13.30	SPECIAL ABDOMINAL	20'	12.00	STRECHING	60'	12.30	AQUAGYM	45'
	MONICA M.			MONICA M.			MONICA M.			FEDERICA A.			FEDERICA A.			PAULO S.			SARA / KRIZIA	
												13.50	STRETCHING	10'						
													FEDERICA A.							
18.30	MOVERO	60'	18.30	AQUAGYM	45'	18.00	GAG	45'	17.30	TOTAL TONE	60'	13.00	HYDROBIKE	45'				15.30	FIT PADDLING	30'
	NOEMI			NIVES V.			GAIA M			GISELLE			MONICA M.						KRIZIA/SARA	
18.30	TRX (sala 2)	45'	19.00	* H.E.A.T. PROGRAM	60'	18.45	FIT PADDLING	30'	18.35	AQUATONIC	45'				16.45	PADDLING SPECIALE GLUTI	30'	16:00	FIT PADDLING	30'
	ALEX F.			MICHELE C.			KRIZIA			GISELLE						KRIZIA			KRIZIA/ SARA	
18.30	SPINNING	60'	19.15	HYDROBIKE	45'	18.45	TRX (sala 2)	45'	19.00	* H.E.A.T. PROGRAM	60'	18.30	TRX (sala 2)	45'	17.15	AQUAGYM	30'			
	FELIX			NIVES V.			GAIA M			MICHELE C.			STEFANO			KRIZIA				
18.45	AQUAGYM	45'	19.15	PILATES	45'	19.15	ZUMBA	45'	19.30	ENERGY WORKOUT	60'	18.40	HYDROBIKE							
	FEDERICA A.			SARA			KRIZIA			IVAN S.			IVANA							
19.30	BULLS WORKOUT	60'	20:00	FUNCTIONAL TONE	45'				19.00	POWER YOGA (sala 2)	60'	19:00	PILATES STRECH	60'						
	STEFANO			SARA						GAIA M			KRIZIA C.							
												19.30	BULLS WORKOUT (sala 2)	60'						
													STEFANO							

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

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

PRENOTAZIONE 3€

 bassa intensità
 media intensità
 alta intensità

