

CORSI FITNESS Dal 9 Settembre 2019

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA								
8,45	POWER YOGA MARTINA V.	60	10,00	STEP BASIC COREOGRAFIC SARA S.	45	8,45	POWER YOGA MARTINA	60	10,00	FUNCTIONAL TONE FEDERICA A.	60	10,00	GYM MIOFASCIALE SARA	60	10,00	STEP PAULO S.	60	10,30	JUMPING FITNESS KRIZIA	60
10,00	TOTAL TONE LISA M.	30	10,45	FUNCTIONAL TONE SARA S.	45	10,00	BODY PUMP LISA M.(DAL 16/09)	60'	11,00	STRETCHING FEDERICA A.	60	11,00	PILATES FITBALL LISA M.	60				11,30	INTERVAL FIT KRIZIA	60
10,30	BTS (bicipiti - tricipiti - spalle) LISA M.	30	11:30	GYM MIOFASCIALE SARA.S	45	11,00	PILATES POSTURALE LISA M.	60	13,00	ZUMBA MONICA M.	60	13,00	BODY PUMP LISA M. DAL 16/09	60	11,00	CARDIO GAG PAULO S.	60	12,30	PILATES KRIZIA	60
11:00	STRETCHING POSTURALE LISA M.	60	13,00	ZUMBA MONICA M.	60	13,00	PILATES LISA M.	60	13,00	INDOOR CYCLING SARA	60				10,30	INDOOR CYCLING CON CHAINS EMANUELA/FELIX	60			
13,00	PILATES CON FITBALL LISA M.	60	13,00	INDOOR CYCLING SARA	60	15:30	POSTURAL GYM SILVIA (DAL 1/10)	50	15,15	FIT PILATES FEDERICA A.	60				10,30	30' CYCLING+ 30' HEAT EMANUELA/FELIX	60'			
15:30	POSTURAL GYM SILVIA (DAL 1/10)	50	15.15	FIT PILATES FEDERICA	60	18,00	GAG LUCA S.	45							12,00	STRETCHING PAULO S.	60			
17,30	JUMPING FITNESS MUMMY & KIDS LISA (DAL 16/09)	45	17:00	YOGA KIDS MARTINA (DAL 16/09)	60	18,45	TRX (sala 2) LUCA.S	45	17,30	TOTAL TONE ALESSANDRO S	60	18,30	TRX (sala2) FEDERICA A.	45	15,30	ZUMBA KRIZIA C.	60			
18,30	MOVERO NOEMI	60	18,30	CIRCUIT TONE LISA M.	60				18,30	INDOOR CYCLING MICHELE	60	19,30	PILATES STRETCH FEDERICA A.	45						
18,30	TRX (sala 2) FEDERICA A.	45	19:30	PILATES LISA M.	60	19,30	BODY PUMP LUCA S. DAL 16/09)	45	19,30	ENERGY WORKOUT IVAN S.	45							18,00	YOGA MARTINA V.	90
18,30	INDOOR CYCLING FELIX	60	19:30	PULSE WORKOUT (sala 2) KRIZIA	60	19,30	YOGA (sala 2) ALESSANDRA S	90	19,30	POWER YOGA (sala 2) VITTORIO	60									
19,30	FUNCTIONAL TONE SARA	60				20:20	JUMPING FITNESS KRIZIA	60	19,30	H.E.A.T. MICHELE	60	20,15	BODY PUMP FEDERICA (DAL	60						
19,30	H.E.A.T. PROGRAM FELIX	60							20,30	ZUMBA KRIZIA	60									

	KIDS		bassa intensità
			media intensità
	NOVITA' *		alta intensità

*** DAL 9 AL 16 /09 LA LEZIONE DI BODY PUMP VERRA' SOSTITUITA DA TONIFICAZIONE CON BILANCERE**