



CORSI LIVE

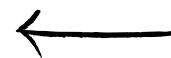
Dal 2/11/2020 al 08/11/2020



	LUNEDÌ 2	MARTEDÌ 3	MERCOLEDÌ 4	GIOVEDÌ 5	VENERDÌ 6	SABATO 7	DOMENICA 8
		10:00 STRETCHING Sara S. - 45'	9:00 POWERYOGA Martina - 45'	11:00 POSTURALE Sara S. - 45'		10:00 CARDIO GAG Paulo - 45'	11:00 INTERVAL FIT Noemi - 45'
11:00	BTS bicipiti tricipiti spalle Lisa - 45'	13:00 FUNCTIONAL TONE Sara S - 45'	11:00 LES MILLS BODYPUMP Lisa - 45'			11:00 STRETCHING Paulo - 45'	12:00 PILATES Noemi - 45'
13:00	PILATES Lisa - 45'	15:00 FIT PILATES Alessandra - 45'	13:00 PILATES TONE Lisa - 45'	13:00 ZUMBA Monica - 45'		12:00 TAI - CHI Pierangela - 45'	15:30 GAG Noemi - 45'
				17:30 GAG Noemi - 45'	17:30 CIRCUITO Rossella - 45'		
18:30	LES MILLS BODYPUMP Domenico - 45'	18:30 CIRCUITE TONE Lisa - 45'	18:30 GAG Domenico - 45'	18:30 TONIFICAZIONE Noemi - 45'	18:30 YOGA Marcella - 45'		
19:30	STRETCHING Lisa - 45'	19:30 PILATES Lisa - 45'	19:30 LesMills GRIT Domenico - 45'	19:30 POWERYOGA Vittorio - 45'	19:30 GAG Gabriel - 45'		18:00 YOGA Martina - 45'

MATERIALE OCCORRENTE:

Tappetino e Asciugamano

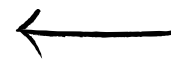


Bassa intensità

Tappetino, asciugamano,

2 bottiglie d'acqua o pesi

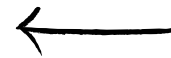
leggeri e sedia



Media intensità

2 bottiglie d'acqua da 1,5 Litri

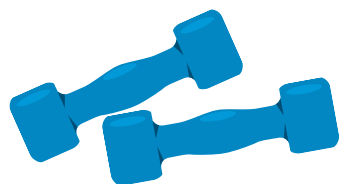
o pesi leggeri



Alta intensità



Body Pump



Per accedere al corso clicca sul [link](#) ricevuto tramite email