



# CORSI LIVE zoom

Dal 30/11/2020 al 06/12/2020



LUNEDÌ 30

MARTEDÌ 01

MERCOLEDÌ 02

GIOVEDÌ 03

VENERDÌ 04

SABATO 05

DOMENICA 06

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**  
Sara V. 45'

11:00 **BTS**  
bicipiti tricipiti spalle  
Lisa - 45'

13:00 **FUNCTIONAL TONE**  
Sara S - 45'

11:00 **PILATES POSTURALE**  
Lisa - 45'

13:00 **ZUMBA**  
Monica - 45'

11:00 **STRETCHING**  
Paulo - 45'

12:00 **PILATES**  
Sara V. 45'

15:00 **FIT PILATES**  
Alessandra - 45'

13:00 **LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
Lisa - 45'

17:30 **GAG**  
Noemi - 45'

17:30 **CIRCUITO**  
Rossella - 45'

12:00 **TAI - CHI**  
Pierangela - 45'

15:30 **GAG**  
Sara V.- 45'

18:30 **CIRCUITE TONE**  
Lisa - 45'

18:30 **GAG**  
Domenico - 45'

18:30 **TONIFICAZIONE**  
Noemi - 45'

18:30 **YOGA**  
Marcella - 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*

*Tappetino, asciugamano,*

*2 bottiglie d'acqua o pesi*

*leggeri e sedia*

*2 bottiglie d'acqua da 1,5 Litri*

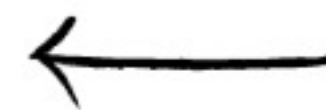
*o pesi leggeri*



Bassa intensità



Media intensità



Alta intensità



Body Pump



Bambini



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