

PLANNING

# CORSI FITNESS



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
ore 9.00	FUNCTIONAL TRAINING		GINNASTICA POSTURALE		GINNASTICA POSTURALE
ore 9.30		GAG durata 30 min.		GAG durata 30 min.	
ore 12.30		GAG durata 30 min.		FULL BODY	FUNCTIONAL TRAINING
ore 13.00			FULL BODY		
ore 18.30	GINNASTICA POSTURALE		FUNCTIONAL TRAINING		TOTAL STRENGTH SYSTEM
ore 19.30	FULL BODY		FULL BODY		

**Durata corsi: 50 minuti**