

Summer PLANNING

valido dal 20/07



GIORNO	ORARIO	CORSO	ISTRUTTORE
Lunedì	9.00-10.00	● GINN. POSTURALE	Fabrizio
	9.00-10.00	● FUNCTIONAL	Simone
	10.00-11.00	● GINN. DOLCE	Fabrizio
	12.30-13.30	● CUORIAMOCI	Fabrizio
	18.30-19.30	● MOBILITY	Paolo
	19.30-20.30	● FUNCTIONAL	Paolo
Martedì	9.00-9.30	● GAG	Simone
	9.00-10.00	● MOBILITY	Paolo
	12.30-13.30	● FUNCTIONAL	Simone
	19.30-20.30	● TOTAL BODY	Paolo
	19.00-20.00	● SPINNING	Guido
	20.00-21.00	● SPINNING	Guido
Mercoledì	9.00-10.00	● GINN. POSTURALE	Fabrizio
	10.00-11.00	● FUNCTIONAL	Fabrizio
	18.30-19.30	● GINN. POSTURALE	Sara
	19.30-20.30	● PILATES	Sara
Giovedì	10.00-11.00	● CUORIAMOCI	Fabrizio
	11.00-12.00	● GINN. DOLCE	Fabrizio
	12.30-13.30	● FUNCTIONAL	Fabrizio
	19.30-20.30	● FUNCTIONAL	Paolo
	19.00-20.00	● SPINNING	Guido
	20.00-21.00	● SPINNING	Guido
Venerdì	9.00-10.00	● FUNCTIONAL	Simone
	12.30-13.30	● FUNCTIONAL	Simone
	18.30-19.30	● PILATES	Sara

● TONIFICAZIONE ● CARDIO ● BENESSERE