

CORSI CON ISTRUTTORE **DAL 6 MAGGIO AL 26 LUGLIO**

Sala ACTION - Milano

LUNEDI'

- 09:30-10:30
9:30 POSTURALE
Cinzia
- 10:30-11:30
10:30 GAG
Cinzia
- 12:45-13:45
12:45 FIT BOXE
Mario
- 18:00-19:00
18:00 BODY PUMP
Riccardo
- 19:00-20:00
19:00 FUNCTIONAL TRAINING
Riccardo
- 20:00-21:00
20:00 TABATA
Riccardo
- 21:00-22:00
21:00 YOGA
Luca

MARTEDI'

- 09:00-10:00
9:00 GINNASTICA DOLCE
Cristina
- 10:00-11:00
10:00 YOGA
Paola
- 11:00-12:00
11:00 TOTAL TONE
Paola
- 13:00-14:00
13:00 FUNZIONALE
Sala Funzionale
- 13:00-14:00
13:00 BODY PUMP
Riccardo
- 18:00-18:45
18:00 FUNCTIONAL STEP
Sara
- 18:00-19:00
18:00 FUNZIONALE
Sala funzionale
- 18:45-19:30
18:45 TOTAL TONE
Cristina
- 19:00-20:00
19:00 FUNZIONALE
Sala Funzionale
- 19:30-20:15
19:30 ADDOME+STRETCH
Cristina
- 20:15-21:00
20:15 CIRCUIT TRAINING
Stefania

MERCOLEDI'

- 09:45-10:30
9:45 GAG
Sara
- 10:30-11:15
10:30 UPPER BODY
Sara
- 11:15-11:45
11:15 STRETCHING
Sara
- 13:00-14:00
13:00 PILATES
Riccardo
- 17:00-18:00
17:00 BODY SCULPTY
Simona
- 18:00-18:30
18:00 ADDOME+STRETCH
Simona
- 18:30-19:15
18:30 BODY PUMP
Simona
- 19:15-20:00
19:15 TABATA
Simona
- 20:00-20:45
20:00 PILATES
Simona

GIOVEDI'

- 09:30-10:30
9:30 YOGA
Paola
- 10:30-11:30
10:30 TOTAL TONE+STRETCH
Riccardo
- 13:00-14:00
13:00 CIRCUIT TRAINING
Riccardo
- 18:00-19:00
18:00 PILATES
Stefania
- 18:00-19:00
18:00 FUNZIONALE
Sala funzionale
- 19:00-19:15
19:00 ADDOMINALI
Cristina
- 19:00-20:00
19:00 FUNZIONALE
Sala Funzionale
- 19:15-20:15
19:15 FUNCTIONAL & BOXE
Cristina
- 20:15-21:00
20:15 BODY PUMP
Stefania

VENERDI'

- 09:00-10:00
9:00 GINNASTICA DOLCE
Cristina
- 10:00-11:00
10:00 PILATES
Cristina
- 13:00-14:00
13:00 FUNZIONALE
Sala Funzionale
- 13:00-14:00
13:00 BODY SCULPTY
Riccardo
- 18:00-18:45
18:00 GAG
Cinzia
- 18:45-19:30
18:45 STEP TONE UP
Simona
- 19:30-20:15
19:30 FIT BOXE
Simona
- 20:15-21:00
20:15 TOTAL TONE
Simona

SAB/DOM

- 11:00-12:30
11:00 CORSO A SORPRESA
Istruttore a rotazione