

CORSI CON ISTRUTTORE

Milano. Via Gargano

LUNEDI'

10:00-11:00

10:00
ACTION TOTAL TONE STRONG

Wendy

12:45-13:45

12:45
ACTION TABATA

Paola

17:30-18:30

17:30
ACTION STEP TONE

Armando

18:30-19:30

18:30
ACTION DANCE

Armando

19:30-20:30

19:30
ACTION TOTAL TONE

Armando

20:35-21:35

20:35
BOXE

Marco

MARTEDI'

10:00-11:00

10:00
GINNASTICA DOLCE

Wendy

11:00-12:00

11:00
STRETCH.+ADDOM.

Wendy

12:45-13:45

12:45
YOGA

Ginnastica per il benessere

Zena

18:00-19:00

18:00
ACTION DANCE

Paola

19:00-20:00

19:00
ACTION TOTAL TONE

Paola

20:00-21:00

20:00
YOGA

Ginnastica per il benessere

Rachele

MERCOLEDI'

10:00-11:00

10:00
GINNASTICA per il benessere PILATES

Zena

16:15-17:00

16:15
ACTION TOTAL BODY

Roberta

17:00-18:00

17:00
GINNASTICA per il benessere PILATES

Roberta

18:00-18:45

18:00
ACTION STEP TONE

Roberta

18:45-19:30

19:00
ACTION UPPER/ABS ARMS

Roberta

19:30-20:30

19:30
GINNASTICA per il benessere PILATES

Roberta

20:35-21:35

20:35
BOXE

Marco

GIOVEDI'

09:15-10:15

09:15
POSTURAL MOBILITY

Mario

10:15-11:15

10:15
ACTION TOTAL TONE

Mario

11:15-12:15

11:15
GINNASTICA per il benessere PILATES

Mario

18:00-19:00

18:00
ACTION TOTAL TONE

Jana

19:00-19:45

19:00
ACTION DANCE

Jana

19:45-20:30

19:45
ACTION TABATA

Jana

VENERDI'

10:30-11:30

10:30
GINNASTICA per il benessere PILATES

Zena

12:45-13:45

12:45
GINNASTICA per il benessere YOGA

Zena

17:45-18:45

17:45
ACTION CARDIO TONE

Roberta

18:45-19:45

18:45
GINNASTICA per il benessere PILATES

Roberta

19:45-20:30

19:45
YOGA

Zena

20:30-21:30

20:30
BOXE

Marco

SABATO

10:00-11:00

10:00
ACTION DANCE

Paola

11:00-12:00

11:00
TOTAL BODY

Paola

