

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
ACTION DANCE FIT

Wendy

12:45-13:45
12:45
GINNASTICA PER IL BENESSERE YOGA

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
GINNASTICA PER IL BENESSERE YOGA

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

