

PLANNING CORSI PALESTRA

valido dal 1 al 30 Giugno

lunedì			martedì			mercoledì		
09,30 POWER YOGA MASSIMO			09,30 PILATES MASSIMO					09,30 PILATES BARRE MASSIMO
	10,15 HIIT EMILIANO			10,00 SPINNING EMILIANO			10,15 HIIT EMILIANO	
12,30 CROSS TRAINING MASSIMO						12,30 CROSS TRAINING MASSIMO		
	13,00 SPINNING EMILIANO			13,00 WALKING PAOLO			13,00 SPINNING EMILIANO	
					13,30 PILATES MASSIMO			
18,30 PILATES MASSIMO						18,30 HIIT EMILIANO		
	19,00 SPINNING EMILIANO		19,00 HIIT ANDREA	19,00 WALKING PAOLO		19,00 YOGA POSTURAL AMOS	19,00 WALKING PAOLO	19,00 PILATES BARRE MASSIMO
19,30 CROSS TRAINING MASSIMO								
	20,00 WALKING PAOLO							20,00 POWER YOGA MASSIMO
		20,30 YOGA POSTURAL AMOS	20,30 LIGHT CROSS FRANCESCO			20,30 LIGHT CROSS FRANCESCO		
giovedì			venerdì			sabato		
		09,30 POWER YOGA MASSIMO	09,30 PILATES MASSIMO					
	10,00 SPINNING EMILIANO			10,15 HIIT EMILIANO		10,30 POWER YOGA MASSIMO	10,00 SPINNING EMILIANO	
			12,30 CROSS TRAINING MASSIMO					
		13,00 GINNASTICA POSTURALE ANDREA		13,00 SPINNING EMILIANO				
			13,30 PILATES MASSIMO					
						17,30 CROSS TRAINING MASSIMO / EMILIANO		
18,30 PILATES MASSIMO			18,30 HIIT PAOLO					
	19,00 SPINNING PAOLO	19,00 HIIT ANDREA		19,00 SPINNING EMILIANO	19,00 PILATES BARRE MASSIMO			
19,30 CROSS TRAINING MASSIMO				20,00 WALKING PAOLO	20,00 POWER YOGA MASSIMO		10,00 SPINNING EMILIANO/ PAOLO	
20,30 LIGHT CROSS FRANCESCO		20,30 YOGA POSTURAL AMOS						