

PLANNING CORSI PALESTRA

valido dal 11 Settembre al 30 Maggio

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		
13,15 HIIT ANDREA	13,00 SPINNING EMILIANO			13,00 WALKING PAOLO			13,00 SPINNING EMILIANO	
					13,30 PILATES MASSIMO			
18,30 PILATES MASSIMO			19,00 HIIT ANDREA	19,00 WALKING PAOLO	19,00 YOGA POSTURAL AMOS	19,00 HIIT EMILIANO	19,00 WALKING PAOLO	19,00 PILATES BARRE MASSIMO
19,30 CROSS TRAINING MASSIMO	19,00 SPINNING PAOLO		19,30 SAMBA FIT					
20,30 LIGHT CROSS FRANCESCO	20,00 WALKING PAOLO		20,15 HIIT MASSIMO					
		20,30 YOGA POSTURAL AMOS						
giovedì			venerdì			sabato		
		09,30 POWER YOGA MASSIMO	09,30 PILATES MASSIMO					09,30 PILATES BARRE MASSIMO
	10,00 SPINNING EMILIANO			10,15 HIIT EMILIANO		10,30 POWER YOGA MASSIMO	10,00 SPINNING EMILIANO	
			12,30 CROSS TRAINING MASSIMO				11,00 WALKING PAOLO	
	13,00 WALKING MICHELA	13,15 HIIT ANDREA		13,00 SPINNING EMILIANO				
			13,30 PILATES MASSIMO					
						17,30 CROSS TRAINING MASSIMO / EMILIANO		
18,30 PILATES MASSIMO			19,00 HIIT PAOLO				domenica	
	19,00 SPINNING PAOLO	19,00 HIIT ANDREA	19,00 YOGA POSTURAL AMOS	19,00 SPINNING EMILIANO	19,00 PILATES BARRE MASSIMO		10,00 SPINNING EMILIANO/ PAOLO	
19,30 CROSS TRAINING MASSIMO		19,30 SAMBA FIT						
20,30 LIGHT CROSS FRANCESCO			20,15 HIIT EMILIANO	20,00 WALKING PAOLO				
		20,30 YOGA POSTURAL AMOS						

Corsi ed istruttori potrebbero subire variazioni.