

SALA FITNESS

dal 25 al 31 Agosto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:30/10:30 POSTURALE Monia (Min 3)	8:00/9:00 TOTAL BODY Valera (Min 3)		8:00/9:00 TOTAL BODY Valeria (Min 3)	8:00/9:00 SPARTAN SYSTEM Valeria (Min 3)		
		9:30/10:30 POSTURALE Davide (Min 3)		9:30/10:30 POSTURALE Davide (Min 3)		
12:30/13:30 TOTAL BODY Valeria (Min 3)	12:30/13:30 TOTAL BODY Piero (Min 3)		12:30/13:30 TOTAL BODY Piero (Min 3)	12:30/13:30 TOTAL BODY Valeria (Min 3)		
		12:30/13:00 DNM Valeria (Min 3)	13:30/14:30 PILATES Monia (Min 3)	13:30/14:30 CIRCUIT TRAINING Valeria (Min 3)		
		13:00/13:30 GLUTEI Valeria (Min 3)				
		13:30/14:00 CORE Valeria (Min 3)				
18:30/19:30 TRX Valeria (Min 3)						
	18:30/19:30 STEP COREO BASE Piero (Min 3)	18:30/19:30 CROSS FITNESS Valeria (Min 3)	18:00/19:15 HATHA YOGA Andrea (Min 3)	18:00/19:00 PILATES Valeria (Min 3)		
19:30/20:30 TOTAL BODY Valeria (Min 3)	19:30/20:30 POWER TONE Piero (Min 3)	19:30/20:30 CIRCUIT TRAINING Valeria (Min 3)	19:15/20:15 TONE UP Katiuscia (Min 3)	19:00/20:00 TOTAL BODY Valeria (Min 3)		

Questo planning riguarda l'attività sportiva e ginnastica finalizzata alla salute, al fitness e alle attività ginnico-motorie.