

Planning Corsi - LENTATE

LUNEDÌ

YOGA & STRETCHING
09:00 - 10:00

MARTEDÌ

PILATES E POSTURALE
08:30 - 10:00

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

YOGA & STRETCHING
09:00 - 10:30

VENERDÌ

PILATES E POSTURALE
10:00 - 11:30

MILITARY TRAINING
13:00 - 14:00

MILITARY TRAINING
13:00 - 14:00

TONIFICAZIONE & STRETCHING
17:00 - 17:45

ZUMBA
17:30 - 18:30

STRONG NATION
17:30 - 18:30

ZUMBA
17:30 - 18:30

STRONG NATION
18:00 - 19:00

GAG
17:45 - 18:30

TONIFICAZIONE
18:30 - 19:30

TOTAL BODY
18:30 - 19:30

GAG
18:30 - 19:30

PILATES
19:00 - 19:45

TOTAL BODY
18:30 - 19:15

SPARTAN WORKOUT
19:30 - 20:30

PREPUGILISTICA
19:30 - 20:30

CIRCUIT
19:30 - 20:30

PILATES
19:45 - 20:30

PREPUGILISTICA
19:15 - 20:00