

PLANNING CORSI LENTATE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	PILATES 09:00 - 10:00			
	POSTURALE 10:00 - 11:00			
			GAG 12:30 - 13:30	TONIFICAZIONE & STRETCHING 16:30 - 17:15
			CROSS TRAINING 13:30 - 14:30	GAG 17:15 - 18:00
ZUMBA 17:30 - 18:30	TOTAL BODY 17:30 - 18:30	ZUMBA 17:30 - 18:30	STRONG NATION 18:00 - 19:00	TOTAL BODY 18:00 - 18:45
STRETCHING 18:30 - 19:00	STRONG NATION 18:30 - 19:30	GAG 18:30 - 19:30	PILATES 19:00 - 19:45	PREPUGILISTICA 18:45 - 19:30
	PREPUGILISTICA 19:30 - 20:30	CIRCUIT 19:30 - 20:30	PILATES 19:45 - 20:30	