

PLANNING CORSI LENTATE

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