

PLANNING CORSI VAREDO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	STRETCHING 10:30 - 11:30			TONIFICAZIONE 10:00 - 11:00
	FUNZIONALE 11:30 - 12:30			PILATES 11:00 - 12:00
TOTAL BODY 12:45 - 13:45	PILATES 12:45 - 13:45	GAG 12:45 - 13:45		TOTAL LEGS WORKOUT 12:45 - 13:45
TABATA 17:30 - 18:15				
CROSS TRAINING 18:15 - 19:00	CROSS GLUTEO WORKOUT 18:15 - 19:00	CARDIO DANCE 18:30 - 19:30	CROSS TRAINING 18:00 - 19:00	CIRCUIT GAG 18:00 - 19:00
ZUMBA 19:00 - 20:00	FIT DANCE 19:00 - 20:00		ZUMBA 19:00 - 20:00	GYM TONIC 19:00 - 20:00
GAG 20:00 - 20:45			FIT DANCE 20:00 - 21:00	