



PLAN FITNESS DAL 29 GIUGNO AL 31 LUGLIO

Intensità: ■ Bassa ■ Moderata o Media ■ Alta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.15 • 11.15 POSTURAL con Paolo		10.00 • 11.00 TONIFICAZIONE GENERALE con Sabino	10.00 • 11.00 POSTURAL con Paolo	
11.15 • 12.00 TONE & STRETCH con Paolo	11.00 • 12.00 MAT PILATES con Paola	11.00 • 12.00 POSTURAL con Sabino	11.45 • 12.45 TONE & STRETCH con Paolo	11.15 • 12.15 MAT PILATES con Giada
12.00 • 12.45 SOFT PILATES con Simona				
13.00 • 13.45 ACQUAGYM con Simona	12.15 • 13.00 ACQUAGYM con Paola	12.15 • 13.00 ACQUAGYM con Alessandro	12.00 • 12.45 ACQUAGYM con Paola	12.30 • 13.15 ACQUAGYM con Giada
	13.00 • 13.45 TRAINING FUNZIONALE con Massimo	13.00 • 13.45 TOTAL BODY con Alessandro		
19.00 • 19.45 ALL PUMP con Alessandro	19.15 • 20.00 ACQUAGYM con Simona	19.00 • 19.45 ACQUAGYM con Giada		19.15 • 20.00 ACQUAGYM con Paola
19.45 • 20.30 MAT PILATES con Alessandro	19.00 • 20.00 MAT PILATES con Paola	19.00 • 19.45 TRAINING FUNZIONALE con Alessandro	19.00 • 19.45 TOTAL BODY con Paola	19.00 • 19.45 CIRCUIT TRAINING con Sabino
	20.00 • 20.45 TOTAL BODY con Paola	19.45 • 20.30 CORE & STRETCH con Alessandro	19.45 • 20.45 MAT PILATES con Paola	19.45 • 20.30 CORE STABILITY con Sabino
			19.45 • 20.30 CIRCUIT TONE con Massimo (aula did.)	

IL PALINSESTO DEI CORSI PUÒ SUBIRE VARIAZIONI DURANTE LA STAGIONE CORSISTICA. LE LEZIONI CHE NON TROVERANNO REGISTRAZIONI A 12 ORE DALL'INIZIO DELLA SESSIONE VERRANNO ANNULLATE.