GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2019-2020 RIDOTTO DAL 29 AL 5 LUGLIO 2020

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO	DOMENICA
	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	OMNIA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	OMNIA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	OMNIA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	OMNIA	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	OMNIA	SALA ENERGY	SALA ENERGY
CORSI DEL MATTINO	9.00-9.45 TOTAL BODY WORKOUT Francesca							9.00-9.30 STRETCHING Cristina									
	10.00-10.45 MATWORK PILATES Francesca							9.45-10.30 PANCAFIT Cristina			9.45-10.15 STRETCHING Davide						
								10.45-11.30 MATWORK PILATES Cristina			10.15-11.10 POSTURAL TRAINING Davide					10.30-11.00 ADDOMINALI a rotazione	10.45-11.30 MATWORK PILATES a rotazione
																11.15-12.00 TOTAL BODY WORKOUT a rotazione	11.45-12.30 JOLLY CLASS a rotazione
CORSI DEL PRANZO	13.00-13.55 TRX CIRCUIT Miguel			13.00-13.55 BODY PUMP Domenico			13.00-13.30 G.A.G Cristina			13.00-13.30 BODY PUMP express Francesca						12.15-13.00 JOLLY CLASS a rotazione	12.45-13.15 ADDOMINALI a rotazione
							13.30-14.00 UPPER BODY Cristina			13.30-14.00 CXWORX ADDOMINALI Francesca							
CORSI DEL POMERIGGIO				15.30-16.00 BODY PUMP express Domenico													
				16.15-16.45 CXWORX ADDOMINALI Domenico						16.00-16.55 BODY PUMP Francesca							
CORSI DELLA SERA	18.00-18.30 BODY ATTACK Gaia			18.00-18.30 GAMBE & GLUTEI Federica			18.00-18.30 CXWORX ADDOMINALI Emanuele			18.00-18.30 ADDOMINALI Carlos			18.15-18.45 BODY ATTACK Francesca			TUTTE LE ATTIVITA' SONO A PRENOTAZIONE	
	18.45-19.15 TRX CIRCUIT Gaia	19.00-19.45 MATWORK PILATES Silvia		18.45-19.30 TOTAL BODY WORKOUT Federica	18.45-19.30 MATWORK PILATES Emanuela		18.45-19.30 BODY PUMP Emanuele			18.45-19.30 TOTAL BODY WORKOUT Carlos	18.45-19.30 MATWORK PILATES Silvia		19.00-19.45 BODY PUMP Francesca				
	19.30-20.25 BODY PUMP Gaia	20.00-20.45 MATWORK PILATES Silvia		19.45-20.30 BODY PUMP Federica	19.40-20.25 MATWORK PILATES Emanuela		19.45-20.15 BODY ATTACK Emanuele	19.00-19.45 POSTURAL TRAINING Simone		19.45-20.30 ZUMBA Carlos	19.40-20.25 MATWORK PILATES Silvia		20.00-20.30 CXWORX ADDOMINALI Francesca				
					20.35-21.35 POWER YOGA Barbara C.			20.00-20.45 POSTURAL TRAINING Simone			20.35-21.35 POWER YOGA Stella						