

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2020-2021 RIDOTTO DAL 14 AL 20 SETTEMBRE

		LUNEDI' 14			MARTEDI' 15			MERCOLEDI' 16			GIOVEDI' 17			VENERDI' 18			SABATO 19	DOMENICA 20	
		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																			
		9.20-10.15 TOTAL BODY WORKOUT Francesca						9.30-10.25 TOTAL BODY WORKOUT Gala	9.50-10.35 PANCAFIT Cristina										
									10.40-11.25 MATWORK PILATES Cristina									10.30-11.00 ADDOMINALI a rotazione	10.45-11.30 MATWORK PILATES a rotazione
CORSI DEL PRANCO		13.00-13.55 TRX CIRCUIT Miguel			13.00-13.55 BODY PUMP Domenico						13.00-13.55 BODY PUMP Francesca						13.00-13.55 TOTAL BODY WORKOUT Mirko	12.05-13.00 JOLLY CLASS a rotazione	12.35-13.05 ADDOMINALI a rotazione
CORSI DEL POMEGGIO																			
CORSI DELLA SERA		18.05-18.50 BODY ATTACK Gala			18.20-19.05 BODY PUMP Federica			18.20-18.50 CXWORK ADDOMINALI Emanuele											
		18.55-19.25 TRX CIRCUIT Gala			19.10-19.55 TOTAL BODY WORKOUT Federica			18.55-19.40 BODY PUMP Emanuele			18.50-19.35 TOTAL BODY WORKOUT Mirko						18.35-19.20 BODY ATTACK Francesca		
		19.30-20.15 BODY PUMP Gala	19.25-20.10 MATWORK TOOLS Roberto		20.00-20.30 ADDOMINALI Federica			19.45-20.15 INTERVAL TRAINING Emanuele	19.00-19.45 POSTURAL TRAINING MariaRosa		19.40-20.25 GETBOXE Mirko	19.20-20.05 MATWORK PILATES Roberto					19.25-20.10 BODY PUMP Francesca		
			20.15-21.00 YOGA FLEX Roberto																
																	TUTTE LE ATTIVITA'		
																	SONO A		
																	PRENOTAZIONE		