

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2020-2021 RIDOTTO DAL 28 SETTEMBRE AL 4 OTTOBRE

		LUNEDI' 28			MARTEDI' 29			MERCOLEDI' 30			GIOVEDI' 1			VENERDI' 2			SABATO 3	DOMENICA 4
		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		9.45-10.15 STRETCHING Davide			9.50-10.35 POSTURAL TRAINING Pasquale				
									10.40-11.25 MATWORK PILATES Cristina		10.20-11.05 POSTURAL TRAINING Davide			10.05-11.00 BODY PUMP Mirko	10.40-11.25 PANCAFIT Pasquale		10.30-11.00 ADDOMINALI a rotazione	10.45-11.30 MATWORK PILATES a rotazione
					11.00-11.45 MATWORK PILATES Roberto C.												11.05-12.00 TOTAL BODY WORKOUT a rotazione	11.35-12.30 JOLLY CLASS 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 Pomeriggio					15.00-15.30 BODY PUMP express Domenico						16.00-16.55 BODY PUMP Francesca							
					15.30-16.00 CXWORK ADDOMINALI Domenico													
CORSI DELLA SERA		18.05-18.50 BODY ATTACK Gala			18.20-19.05 BODY PUMP Federica	18.00-18.45 REFORMER PILATES Emanuela		18.20-18.50 CXWORK ADDOMINALI Emanuela			18.15-18.45 GAMBE & GLUTEI Mirko			18.00-18.30 TRX CIRCUIT Francesca				
		18.55-19.25 TRX CIRCUIT Gala			19.10-19.55 TOTAL BODY WORKOUT Federica	18.50-19.35 MATWORK PILATES Emanuela		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 C.		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 C.		19.25-20.10 BODY PUMP Francesca				
		20.25-21.10 GETBOXE Gala	20.15-21.00 YOGA FLEX Roberto C.		20.35-21.05 BODY ATTACK Federica						20.30-21.15 BODY PUMP Mirko	20.10-20.40 PANCAFIT Roberto C.						
						20.40-21.40 POWER YOGA Jhonny						20.45-21.45 POWER YOGA Barbara						
TUTTE LE ATTIVITA'																		
SONO A																		
PRENOTAZIONE																		