

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2020-2021 RIDOTTO DAL 7 AL 13 SETTEMBRE

		LUNEDI' 7			MARTEDI' 8			MERCOLEDI' 9			GIOVEDI' 10			VENERDI' 11			SABATO 12	DOMENICA 13
		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						9.50-10.35 PANCAFIT Cristina						9.50-10.35 POSTURAL TRAINING Pasquale				
								10.40-11.25 MATWORK PILATES Cristina						10.40-11.25 PANCAFIT Pasquale			10.30-11.00 ADDOMINALI a rotazione	10.45-11.30 MATWORK PILATES a rotazione
																	11.05-12.00 TOTAL BODY WORKOUT a rotazione	11.35-12.30 JOLLY CLASS a rotazione
CORSI DEL PUNTO		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 POMEERIGIO																		
CORSI DELLA SERA																		
		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 Stella		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 Maria Rosa		19.25-20.10 BODY PUMP Francesca				
			20.15-21.00 YOGA FLEX Stella									20.10-20.40 PANCAFIT Maria Rosa						
TUTTE LE ATTIVITA'																		
SONO A																		
PRENOTAZIONE																		