

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2020-2021 RIDOTTO

	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					9.45-10.15 G.A.G Francesca S.					9.45-10.15 STRETCHING Davide							
					10.20-11.05 MATWORK PILATES Francesca S.					10.20-11.05 POSTURAL TRAINING Davide						10.30-11.00 ADDOMINALI a rotazione	10.45-11.30 MATWORK PILATES a rotazione
CORSI DEL PAMIZZO	13.00-13.30 FUNZIONALE Riccardo			13.00-13.30 ADDOMINALI Cristian			13.00-13.30 GAMBE & GLUTEI Cristian			13.00-13.30 TONIFICAZIONE Andrea			13.00-13.30 ADDOMINALI Redi			11.05-12.00 TOTAL BODY WORKOUT a rotazione	11.35-12.30 JOLLY CLASS a rotazione
																12.05-13.00 JOLLY CLASS a rotazione	12.35-13.05 ADDOMINALI a rotazione
CORSI DEL POMERIGGIO																TUTTE LE ATTIVITA' SONO A PRENOTAZIONE	
CORSI DELLA SERA	18.30-19.15 FUNCTIONAL TRAINING Gaia			18.30-19.15 MATWORK PILATES Emanuela			18.30-19.15 TOTAL BODY WORKOUT Mirko			18.45-19.30 TOTAL BODY WORKOUT Silvia			18.30-19.15 BODY ATTACK Francesca				
	19.20-20.05 BODY PUMP Gaia			19.20-20.05 TOTAL BODY WORKOUT Emanuela			19.20-20.05 BODY PUMP Mirko			19.35-20.20 MATWORK PILATES Silvia			19.20-20.05 BODY PUMP Francesca				