

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2020-2021 RIDOTTO dal 26 al 31 LUGLIO

		LUNEDI' 26			MARTEDI' 27			MERCOLEDI' 28			GIOVEDI' 29			VENERDI' 30			SABATO 31	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 STRETCHING Davide							
CORSI DEL PAMIZO																		
		13.00-13.30 FUNZIONALE Cristian			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			10.30-11.00 ADDOMINALI a rotazione
CORSI DEL POMERIGGIO																		
																		11.05-12.00 TOTAL BODY WORKOUT a rotazione
CORSI DELLA SERA																		
		18.30-19.15 FUNCTIONAL TRAINING Andrea			18.30-19.15 MATWORK PILATES Tania			18.30-19.15 TOTAL BODY WORKOUT Mirko				18.45-19.30 TOTAL BODY WORKOUT Silvia						
	19.20-20.05 TOTAL BODY WORKOUT Andrea			19.20-20.05 TOTAL BODY WORKOUT Tania			19.20-20.05 BODY PUMP Mirko				19.35-20.20 MATWORK PILATES Silvia							12.05-13.00 JOLLY CLASS a rotazione
																	<p align="center">TUTTE LE ATTIVITA'</p> <p align="center">SONO A</p> <p align="center">PRENOTAZIONE</p>	