

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2021-2022 RIDOTTO dal 20 al 26 SETTEMBRE

		LUNEDI' 20			MARTEDI' 21			MERCOLEDI' 22			GIOVEDI' 23			VENERDI' 24			SABATO 25	DOMENICA 26	
		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																			
		9.35-10.20 TOTAL BODY WORKOUT Francesca			9.45-10.30 MATWORK PILATES Roberto C.			9.30-10.00 ADDOMINALI Federica P.			9.45-10.15 STRETCHING Homar			9.15-9.45 DYNAMIC PILATES Pasquale					
		10.25-11.10 MATWORK PILATES Francesca			10.35-11.20 PANCAFIT Roberto C.			10.05-11.00 TOTAL BODY WORKOUT Federica P.			10.15-11.00 POSTURAL TRAINING Homar			9.50-10.35 POSTURAL TRAINING 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 TOTAL BODY WORKOUT Cristina						13.00-13.55 TOTAL BODY WORKOUT Federica P.			12.05-13.00 JOLLY CLASS a rotazione	12.35-13.05 ADDOMINALI a rotazione	
CORSI DEL POMELEDIO																			
																	TONIFICAZIONE	A PRENOTAZIONE ★	
CORSI DELLA SERA																		CONSCIOUS	A PRENOTAZIONE ★
		18.50-19.35 FUNCTIONAL TRX Gala			18.50-19.35 BODY PUMP Federica			18.50-19.35 TOTAL BODY WORKOUT Mirko			19.20-19.50 BODY ATTACK Francesca	18.25-19.10 MATWORK PILATES Silvia		18.30-19.15 BODY ATTACK Domenico				CARDIOVASCOLARI	A PRENOTAZIONE ★
		19.40-20.25 BODY PUMP Gala	19.25-20.10 MATWORK TOOLS Silvia		19.40-20.25 TOTAL BODY WORKOUT Federica	18.50-19.35 POSTURAL TRAINING Emanuela		19.40-20.25 GETBOXE Mirko	19.00-19.55 POSTURAL TRAINING MariaRosa		19.55-20.25 ADDOMINALI LesMills CORE Francesca	19.20-20.05 MATWORK PILATES Silvia		19.20-20.15 BODY PUMP Domenico					
		20.30-21.15 GETBOXE Gala	20.15-21.00 YOGA FLEX Silvia		20.30-21.00 ADDOMINALI LesMills CORE Federica	19.45-20.30 MATWORK PILATES Emanuela		20.30-21.15 BODY PUMP Mirko			20.30-21.15 TOTAL BODY WORKOUT Francesca								
					20.40-21.40 POWER YOGA Jhonny						20.45-21.45 POWER YOGA Barbara								