

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2021-2022 RIDOTTO dal 27 al 3 OTTOBRE

		LUNEDI' 27			MARTEDI' 28			MERCOLEDI' 29			GIOVEDI' 30			VENERDI' 1			SABATO 2	DOMENICA 3	
		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 Tania			9.45-10.30 MATWORK PILATES Roberto C.			9.30-10.00 ADDOMINALI Federica P.	9.50-10.35 PANCAFIT Cristina		9.45-10.15 STRETCHING Homar			9.15-9.45 DYNAMIC PILATES Pasquale					
	10.25-11.10 MATWORK PILATES Tania				10.35-11.20 PANCAFIT Roberto C.			10.05-11.00 TOTAL BODY WORKOUT Federica P.	10.40.11.25 MATWORK PILATES Cristina		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 PAMANO																			
		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 POMERIGGIO																			
					16.00-16.55 TOTAL BODY WORKOUT Andrea														
CORSI DELLA SERA																		TONIFICAZIONE	A PRENOTAZIONE ★
		18.15-18.45 BODY ATTACK Gala			18.15-18.45 GAMBE & GLUTEI Federica						18.30-19.15 BODY PUMP Francesca							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		18.00-18.45 FUNCTIONAL TRX 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		18.50-19.35 BODY ATTACK 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			19.40-20.25 BODY PUMP Domenico					
					20.40-21.40 POWER YOGA Jhonny						20.45-21.45 POWER YOGA Barbara								