GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2021-2022 RIDOTTO dal 17 GENNAIO

	LUNEDI' 17			MARTEDI' 18			MERCOLEDI' 19			GIOVEDI' 20			VENERDI' 21			SABATO 22	DOMENICA 23
	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 Monica 10.25-11.10 MATWORK PILATES Monica			9.45-10.30 MATWORK PILATES Simone	10.35-11.20 PANCAFIT Simone		9.30-10.00 ADDOMINALI Federica P. 10.05-11.00 TOTAL BODY WORKOUT Federica P.	9.30-10.00 STRETCHING Cristina 10.05-10.50 MATWORK PILATES Cristina 10.55-11.40 PANCAFIT Cristina		9.45-10.15 STRETCHING Homar 10.15-11.00 POSTURAL TRAINING Homar	11.05-11.50 PANCAFIT Homar		9.15-9.45 DYNAMIC PILATES Pasquale 9.50-10.35 POSTURAL TRAINING Pasquale			10.30-11.00 ADDOMINALI a rotazione 11.05-12.00 TOTAL BODY WORKOUT a rotazione	10.45-11.30 MATWORK PILATES a rotazione 11.35-12.30 JOLLY CLASS a rotazione
CORSI DEL PRANZO	13.00-13.55 TRX CIRCUIT Miguel						13.00-13.55 TOTAL BODY WORKOUT Cristina			13.00-13.55 BODY PUMP Homar			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																TONIFICAZIONE	A PRENOTAZIONE ★
CORSI DELLA SERA	18.15-18.45 CARDIO TRAINING Riccardo 18.50-19.35 FUNCTIONAL TRX Riccardo 19.40-20.25 GETCROSS Riccardo 20.30-21.15 GETBOXE Riccardo	18.30-19.15 MATWORK PILATES Silvia 19.25-20.10 MATWORK TOOLS Silvia 20.15-21.00 YOGA FLEX Silvia		18.15-18.45 GAMBE & GLUTEI Federica 18.50-19.35 BODY PUMP Federica 19.40-20.25 TOTAL BODY WORKOUT Federica	18.50-19.35 POSTURAL TRAINING Emanuela 19.45-20.30 MATWORK PILATES Emanuela 20.40-21.40 POWER YOGA Jhonny		18.15-18.45 ADDOMINALI Mirko 18.50-19.35 TOTAL BODY WORKOUT Mirko 19.40-20.25 GETBOXE Mirko	19.00-19.55 POSTURAL TRAINING MariaRosa		19.20-19.50 BODY ATTACK Martina 19.55-20.25 ADDOMINALI LesMills CORE Martina 20.30-21.15 TOTAL BODY WORKOUT Martina	18.25-19.10 MATWORK PILATES Silvia 19.20-20.05 MATWORK PILATES Silvia 20.10-20.40 PANCAFIT Silvia 20.45-21.45 POWER YOGA Barbara		18.00-18.45 FUNCTIONAL TRX Domenico 18.50-19.35 BODY ATTACK Domenico 19.40-20.25 BODY PUMP Domenico			CONSCIOUS CARDIOVASCOLARI	A PRENOTAZIONE ★ A PRENOTAZIONE ★