

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2021-2022 RIDOTTO dal 10 al 16 GENNAIO

		LUNEDI' 10			MARTEDI' 11			MERCOLEDI' 12			GIOVEDI' 13			VENERDI' 14			SABATO 15	DOMENICA 16		
		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			9.45-10.30 MATWORK PILATES Simone				9.30-10.00 STRETCHING Cristina					9.45-10.15 STRETCHING Federica P.						
		10.25-11.10 MATWORK PILATES Monica				10.35-11.20 PANCAFIT Simone			10.05-11.00 TOTAL BODY WORKOUT Federica P.					10.15-11.15 POSTURAL TRAINING Federica P.			10.30-11.00 ADDOMINALI a rotazione	10.45-11.30 MATWORK PILATES a rotazione		
CORSI DEL PRANZO																				
		13.00-13.55 TRX CIRCUIT Miguel							13.00-13.55 TOTAL BODY WORKOUT Cristina								13.00-13.55 TOTAL BODY WORKOUT Federica P.	11.05-12.00 TOTAL BODY WORKOUT a rotazione	11.35-12.30 JOLLY CLASS a rotazione	
CORSI DEL POMERIGGIO																				
																		12.05-13.00 JOLLY CLASS a rotazione	12.35-13.05 ADDOMINALI a rotazione	
CORSI DELLA SERA																				
		18.50-19.35 FUNCTIONAL TRX Andrea	18.30-19.15 MATWORK PILATES Silvia		18.15-18.45 GAMBE & GLUTEI Martina			18.50-19.35 BODY PUMP Martina		18.15-18.45 ADDOMINALI Mirko				18.50-19.35 TOTAL BODY WORKOUT Mirko	18.25-19.10 MATWORK PILATES Silvia		18.00-18.45 FUNCTIONAL TRX Domenico		TONIFICAZIONE	A PRENOTAZIONE ★
		19.40-20.25 TOTAL BODY WORKOUT Andrea	19.25-20.10 MATWORK TOOLS Silvia		19.40-20.25 TOTAL BODY WORKOUT Martina	18.50-19.35 POSTURAL TRAINING Simone		19.40-20.25 GETBOXE Mirko		19.00-19.55 POSTURAL TRAINING MariaRosa			19.20-19.50 BODY ATTACK Francesca	19.55-20.25 ADDOMINALI LesMills CORE Francesca	19.20-20.05 MATWORK PILATES Silvia		18.50-19.35 BODY ATTACK Domenico		CONSCIOUS	A PRENOTAZIONE ★
		20.30-21.15 GETBOXE Andrea	20.15-21.00 YOGA FLEX Silvia			19.45-20.30 MATWORK PILATES Simone							20.30-21.15 TOTAL BODY WORKOUT Francesca	20.10-20.40 PANCAFIT Silvia		19.40-20.25 BODY PUMP Domenico		CARDIOVASCOLARI	A PRENOTAZIONE ★	
					20.40-21.40 POWER YOGA Jhonny								20.45-21.45 POWER YOGA Barbara							