

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - RIDOTTO dall 25 al 31 LUGLIO 2022

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO	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							10.05-11.00 TOTAL BODY WORKOUT Federica P.	10.05-10.50 MATWORK PILATES Cristina					10.00-11.00 POSTURAL TRAINING Pasquale					
								10.55-11.40 PANCAFIT Cristina									10.30-11.00 ADDOMINALI a rotazione	10.45-11.30 MATWORK PILATES a rotazione
CORSI DEL PRANCO	13.00-13.55 TRX CIRCUIT Miguel						13.00-13.55 TOTAL BODY WORKOUT Matteo			13.00-13.55 BODY PUMP Homar			13.00-13.55 TOTAL BODY WORKOUT Matteo			12.05-13.00 JOLLY CLASS a rotazione	12.35-13.05 ADDOMINALI a rotazione	
CORSI DEL POMERIGGIO																		
																TONIFICAZIONE	A PRENOTAZIONE ★	
CORSI DELLA SERA																	CONSCIOUS	A PRENOTAZIONE ★
		18.30-19.15 MATWORK PILATES Silvia								18.30-19.15 CIRCUIT PILATES Silvia			18.00-18.45 FUNCTIONAL TRX Domenico			CARDIOVASCOLARI	A PRENOTAZIONE ★	
	18.50-19.35 FUNCTIONAL TRX Riccardo	19.20-20.05 CIRCUIT PILATES Silvia		18.50-19.35 BODY PUMP Alex	19.00-19.45 POSTURAL TRAINING Emanuela		18.50-19.35 TOTAL BODY WORKOUT Mirko		19.05-19.50 BODY PUMP Francesca	19.20-20.05 MATWORK PILATES Silvia		18.50-19.35 BODY ATTACK Domenico						
	19.40-20.25 GETCROSS Riccardo	20.10-21.10 HATHA YOGA Silvia		19.40-20.25 TOTAL BODY WORKOUT Alex	19.50-20.35 MATWORK PILATES Emanuela		19.40-20.25 GETBOXE Mirko		19.55-20.25 ADDOMINALI LesMills CORE Francesca		19.40-20.25 BODY PUMP Domenico							
				20.30-21.00 ADDOMINALI LesMills CORE Alex	20.40-21.40 POWER YOGA Umberta		20.30-21.15 BODY PUMP Mirko		20.30-21.15 TOTAL BODY WORKOUT Francesca	20.45-21.45 POWER YOGA Barbara								