

DALL' 11 OTTOBRE 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.15-10.05 CIRCUIT	9.15-10.05 LIFE FIT		09.15-10.00 CIRCUIT	
10.15-11.15 POSTURALE	10.15-10.45 CORE TRAINING		10.00-10.30 CORE TRAINING	11.00-11.50 FUNCTIONAL
13.00-13.45 TOTAL BODY			13.00-13.50 PILATES	13.00-13.50 STRETCHING
	17.00-18.00 POSTURALE			
18.30-19.20 CIRCUIT	18.30-19.20 ZUMBA	18.30-19.20 LIFE FIT	18.00-18.50 TOTAL BODY	18.30-19.20 PUSH POWER
	19.30-20.20 PILATES	19.40-20.30 FITBOXE		19.40-20.30 CIRCUIT
20.00-20.50 SPINNING	20.30-21.00 STRETCHING		20.00-20.50 SPINNING	