

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2022-2023 dal 2 all' 8 Gennaio

		LUNEDI' 2			MARTEDI' 3			MERCOLEDI' 4			GIOVEDI' 5			VENERDI' 6			SABATO 7	DOMENICA 8	
		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																			
CORSI DEL PRANCO																			
CORSI DEL POMERIGGIO																			
CORSI DELLA SERA																			



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
12.05-13.00 JOLLY CLASS a rotazione	12.35-13.05 ADDOMINALI a rotazione

TONIFICAZIONE
CONSCIOUS
CARDIOVASCOLARI