







GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2022-2023 RIDOTTO dal 26 Dicembre al 01 Gennaio

		LUNEDI' 26			MARTEDI' 27			MERCOLEDI' 28			GIOVEDI' 29			VENERDI' 30			SABATO 31	DOMENICA 1		
		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								9.30-10.00 STRETCHING Cristina												
								10.00-10.45 MATWORK PILATES Cristina						9.45-10.15 ADDOMINALI Monica						
									10.50-11.20 PANCAFIT Cristina						10.00-10.55 TOTAL BODY WORKOUT Monica					
CORSI DEL PUNTO				13.00-13.55 BODY PUMP Matteo										13.00-13.55 INTERVAL TRAINING Monica						
CORSI DEL POMERIGGIO																				
CORSI DELLA SERA								18.20-19.05 BODY PUMP Matteo										TONIFICAZIONE		
								19.10-19.55 BODY ATTACK Matteo										CONSCIOUS		
								20.00-20.30 ADDOMINALI Matteo										CARDIOVASCOLARI		
					18.50-19.35 BODY PUMP Annalisa	19.00-19.45 REFORMER PILATES Emanuela				19.40-20.25 TOTAL BODY WORKOUT Annalisa	19.50-20.35 MATWORK PILATES Emanuela				18.50-19.35 TOTAL BODY WORKOUT Mirko	19.15-20.00 CIRCUIT PILATES Monica				
					20.30-21.00 ADDOMINALI Annalisa										20.05-20.35 PANCAFIT Monica					
														20.30-21.15 BODY PUMP Mirko						