

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2023 RIDOTTO dall'11 AL 17 SETTEMBRE

GetFIT LAMBRATE - PLANNING CORSI - STAGIONE 2023 RIDOTTO dall'11 AL 17 SETTEMBRE												
	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	DOMENICA
	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA ENERGY	SALA CONSCIOUS	SALA ENERGY	SALA ENERGY
CORSI DEL MATTINO				9.15-10.00 MATWORK PILATES Cesare		9.30-10.00 STRETCHING Cristina						
	10.00-10.55 TOTAL BODY WORKOUT Marika			10.00-10.45 POSTURAL TRAINING Cesare	9.30-10.25 INTERVAL TRAINING Alex	10.00-10.45 MATWORK PILATES Cristina	10.15-11.00 POSTURAL TRAINING Monica			9.50-10.45 POSTURAL TRAINING Pasquale		
								11.05-11.50 PANCAFIT Monica			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
CORSI DEL PRANZO	13.00-13.55 BODY PUMP Marika		13.00-13.55 FITNESS AND BRAIN Stefano		13.00-13.30 G.A.G Monica			13.00-13.55 MATWORK PILATES Alberto	13.00-13.55 BODY ATTACK Matteo		12.05-13.00 JOLLY CLASS a rotazione	12.35-13.05 ADDOMINALI a rotazione
					13.30-14.00 UPPER BODY Monica							
CORSI DEL POMERIGGIO												
					15.45-16.45 ZUMBA Eliana							
CORSI DELLA SERA											TONIFICAZIONE	
		18.35-19.20 REFORMER PILATES Cesare						18.35-19.20 REFORMER PILATES Cesare		18.15-19.00 MATWORK PILATES Cesare	CONSCIOUS	
	19.05-19.35 TRX CIRCUIT Alex	19.25-20.10 CIRCUIT PILATES Cesare	18.50-19.35 BODY PUMP Federica	19.00-19.45 REFORMER PILATES Emanuela	19.05-19.50 BODY ATTACK Matteo	19.00-19.55 POSTURAL TRAINING MariaRosa	19.10-19.40 ADDOMINALI Annalisa	19.25-20.10 CIRCUIT PILATES Cesare	18.55-19.40 BODY ATTACK Annalisa	19.05-19.50 REFORMER PILATES Cesare	CARDIOVASCOLARI	
	19.40-20.25 BODY PUMP Alex		19.40-20.25 TOTAL BODY WORKOUT Federica	19.50-20.35 MATWORK PILATES Emanuela	20.00-20.30 ADDOMINALI Matteo		19.40-20.25 GETBOXE Annalisa		19.45-20.30 BODY PUMP Annalisa			
	20.30-21.15 GETBOXE Alex		20.30-21.00 ADDOMINALI Federica	20.40-21.40 POWER YOGA Umberta	20.30-21.15 INTERVAL TRAINING Matteo		20.30-21.15 BODY PUMP Annalisa	20.40-21.40 HATHA YOGA Clelia				