




FITNESS - PALESTRA IORIO

DAL 19 GENNAIO 2015

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
11.00-12.00 PILATES	10.30 - 11.30 TONIFICAZ.	11.00-12.00 PILATES	10.30 - 11.30 TONIFICAZ.	11.00-12.00 PILATES
	18.00-19.00 ZUMBA		18.00-19.00 ZUMBA	
18.30-19.10 FUNCTIONAL CIRCUIT	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	18.30-19.10 FUNCTIONAL CIRCUIT	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	18.30-19.10 FUNCTIONAL CIRCUIT
19.10-19.40 ADDOMINALI E GLUTEI		19.10-19.40 ADDOMINALI E GLUTEI		19.10-19.40 ADDOMINALI E GLUTEI
19.40 - 20.30 TOTAL BODY	19.30 - 20.30 STEP and TONE	19.40 - 20.30 TOTAL BODY	19.30 - 20.30 TOTAL BODY	19.40 - 20.30 TOTAL BODY
20.30-21.30 ZUMBA	20.30-21.30 FIT BOXE	20.30-21.30 ZUMBA	20.30-21.30 FIT BOXE	20.30 - 21.30 CROSSFITRAINING

SETTORE PILATES - PALESTRA FIENGO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
18.00 - 19.00 PILATES	18.00 - 19.00 PILATES	18.00 - 19.00 PILATES	18.00 - 19.00 PILATES	18.00 - 19.00 PILATES
19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 20.00 PILATES
20.00 - 21.00 PILATES		20.00 - 21.00 PILATES		

I CORSI SI TERRANNO AL RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI
N° 4 PARTECIPANTI

