

Corsi Fitness 1 e 2 novembre

	Giovedì	Venerdì
Sala Malibù		09:00 Total body c. <i>Cristiana</i>
	10:00 Well Definition <i>Fabio</i>	10:00 Pilates Fusion <i>Cristiana</i>
	11:00 Pilates Fusion <i>Cecilia</i>	11:00 Piloga <i>Luigi</i>
	12:00 Stretching Fasciale <i>Cecilia</i>	13:00 G.A.G. 1 30' <i>Homar</i>
	13:00 Well Fit ball <i>Franco</i>	13:30 Corpo Libero 30' <i>Homar</i>
	14:30 Pilates Fusion <i>Franco</i>	14:00 Cardio Training <i>Homar</i>
	15:30 Total Body co. <i>Franco</i>	15:00 Pilates Fusion <i>Homar</i>
	18:15 Aerobic Dance <i>Francesco</i>	16:00 Piloxing <i>Homar</i>
	19:15 Step Dance <i>Francesco</i>	18:00 Piloga <i>Franco</i>
		19:00 Fit Boxe <i>Franco</i>
		20:00 Push Power <i>Franco</i>

Sala Venice	10:00 Well Postural <i>Cecilia</i>	09:00 Well Postural 45' <i>Luigi</i>
	18:00 Total body c. <i>Francesca</i>	10:00 Well Tone <i>Luigi</i>
	19:00 Zumba <i>Armando</i>	11:00 Zumba <i>Giulia</i>
		18:15 Zumba <i>Armando</i>
		19:15 Zumba Strong <i>Armando</i>

Piscina	11:00 Aqua Dynamics <i>Francesco</i>	11:00 Aqua Fitness <i>Luis</i>
	19:30 Aqua Well <i>Cristina</i>	15:00 Aqua Well <i>Andrea</i>
		19:30 Cardio Fish 45' <i>Cristina</i>

bassa intensità
 media intensità
 alta intensità

la wellness[®]

via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181

www.lawellness.it

La direzione tecnica si riserva il diritto di apporre delle variazioni al palinsesto esposto