

Corsi Fitness 7 dicembre

Venerdì

Sala Malibù

10:00	Total body c. <i>Alex</i>
11:00	Pilates Fusion <i>Alex</i>
13:00	G.A.G. 1 30' <i>Franco</i>
13:30	Corpo Libero 30' <i>Franco</i>
14:00	Cardio Training <i>Franco</i>
15:00	Pilates Fusion <i>Franco</i>
16:00	Fit boxe <i>Franco</i>
17:00	Well definition <i>Franco</i>
18:00	Piloga <i>Franco</i>

Sala Venice

11:00	Zumba <i>Monica</i>
18:15	Zumba <i>Armando</i>

Piscina

11:00	Aqua Fitness <i>Francesco</i>
-------	---



media intensità



alta intensità



bassa 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