

Corsi Fitness Week End di FEBBRAIO 2019

sabato 2 febbraio 2019		domenica 3 febbraio 2019		sabato 9 febbraio 2019		domenica 10 febbraio 2019		
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>	11:00	Fit Boxe <i>Cristiana</i>	09:00	Corpo Libero <i>Michele</i>	11:00	Well Definition <i>Luigi</i>
	10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Cristiana</i>	10:00	Cardio Training <i>Michele</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Luigi</i>
	11:00	Fit boxe <i>Cristiana</i>	12:45	Stretching 15' <i>Cristiana</i>	11:00	Step Dance <i>Patrizia C.</i>	12:45	Stretching 15' <i>Luigi</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>	13:00	Well Definition <i>Cristiana</i>	12:00	Pilates fusion <i>Michele</i>	13:00	G.A.G. 2 <i>Luigi</i>
	13:00	Well definition <i>Cristiana</i>	15:00	Fit Boxe <i>Cristiana</i>	13:00	Aerobic Dance <i>Patrizia C.</i>	15:00	Well Definition <i>Luigi</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Well Boot Camp <i>Cristiana</i>	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Pilates Fusion <i>Luigi</i>
	15:00	Fit Boxe <i>Franco</i>			15:00	G.A.G 2 <i>Simona M.</i>		
	16:00	Well definition <i>Franco</i>			16:00	Total body co. <i>Simona M.</i>		
	17:00	Pilates fusion <i>Franco</i>			17:00	Cardio Training <i>Simona M.</i>		
Venice	11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>			11:00	Stretching 30' <i>Michele</i>		
	11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>			11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>		
	13:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>			13:00	Corpo Libero <i>Michele</i>		
	14:00	Piloxing <i>Luigi</i>			14:00	Piloxing <i>Michele</i>		
Piscina	09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>			09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>		
	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>			11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>		
sabato 16 febbraio 2019		domenica 17 febbraio 2019		sabato 23 febbraio 2019		domenica 24 febbraio 2019		
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>	11:00	Step Dance <i>Anna R.</i>	09:00	Corpo Libero <i>Homar</i>	11:00	Easy Aerobic <i>Simona M</i>
	10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Anna R.</i>	10:00	Cardio Training <i>Homar</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Simona M</i>
	11:00	Step Dance <i>Camilla</i>	12:45	Stretching 15' <i>Anna R.</i>	11:00	Total body co. <i>Simona M.</i>	12:45	Stretching 15' <i>Simona M</i>
	12:00	Pilates Fusion <i>Luigi</i>	13:00	Total body co. <i>Anna R.</i>	12:00	Pilates fusion <i>Homar</i>	13:00	Well Definition <i>Simona M</i>
	13:00	Aerobic Dance <i>Camilla</i>	15:00	Push power <i>Anna R.</i>	13:00	Well Definition <i>Simona M.</i>	15:00	Well Fluiball <i>Simona M</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Pilates <i>Anna R.</i>	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Push Power <i>Simona M</i>
	15:00	G.A.G 2 <i>Luigi</i>			15:00	Fit Boxe <i>Franco</i>		
	16:00	Well Definition <i>Luigi</i>			16:00	Well definition <i>Franco</i>		
	17:00	Pilates Fusion <i>Luigi</i>			17:00	Pilates fusion <i>Franco</i>		
Venice	11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>			11:00	Stretching 30' <i>Homar</i>		
	11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>			11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>		
	13:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>			13:00	Corpo libero <i>Homar</i>		
	14:00	Piloxing <i>Luigi</i>			14:00	Piloxing <i>Homar</i>		
Piscina	09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>			09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>		
	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>			11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>		

	bassa intensità
	media intensità
	alta intensità

la wellness

via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181

www.lawellness.it

Avvisiamo la clientela che il palinsesto orari corsi potrebbe subire delle variazioni