

# Corsi Fitness Week End di MARZO 2019

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

sabato 30 marzo 2019	
<b>Sala Malibù</b>	09:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Homar</i>
	10:00 <b>Cardio Training</b> <i>Homar</i>
	11:00 <b>Step Dance</b> <i>Anna</i>
	12:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Homar</i>
	13:00 <b>Total Body c.</b> <i>Anna</i>
	14:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>
	15:00 <b>Fit Boxe</b> <i>Cristiana</i>
	16:00 <b>Well definition</b> <i>Cristiana</i>
	17:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Cristiana</i>

<b>Venice</b>	11:00 <b>Stretching 30'</b> <i>Homar</i>
	11:30 <b>Asthanga Yoga</b> <i>Francesca</i>
	13:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Homar</i>
	14:00 <b>Piloxing</b> <i>Homar</i>

<b>Piscina</b>	09:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Lorenzo</i>
	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>

	bassa intensità
	media intensità
	alta intensità

domenica 31 marzo 2019	
11:00 <b>Easy Aerobic</b> <i>Simona M</i>	
12:15 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Simona M</i>	
12:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Simona M</i>	
13:00 <b>Well Definition</b> <i>Simona M</i>	
15:00 <b>Well Fluiball</b> <i>Simona M</i>	
16:00 <b>Push Power</b> <i>Simona M</i>	

**la wellness**<sup>®</sup>

via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181

**www.lawellness.it**

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