

# Corsi Fitness Week End di FEBBRAIO 2020

	sabato 1 febbraio 2020	domenica 2 febbraio 2020	sabato 8 febbraio 2020	domenica 9 febbraio 2020
<b>Sala Malibù</b>	09:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Homar</i>	11:00 <b>Well Definition</b> <i>Franco</i>	09:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Luigi</i>	11:00 <b>Aerobic Dance</b> <i>Patrizia</i>
	10:00 <b>Cardio Training</b> <i>Homar</i>	12:15 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Franco</i>	10:00 <b>Cardio Training</b> <i>Luigi</i>	12:15 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Patrizia</i>
	11:00 <b>Well Boot Camp</b> <i>Franco</i>	12:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Franco</i>	11:00 <b>Step dance</b> <i>Camilla</i>	12:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Patrizia</i>
	12:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Homar</i>	13:00 <b>Fit Boxe</b> <i>Franco</i>	12:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Luigi</i>	13:00 <b>Step Dance</b> <i>Patrizia</i>
	13:00 <b>Well Definition</b> <i>Franco</i>	15:00 <b>Well Boot Camp</b> <i>Franco</i>	13:00 <b>Aerobic Dance</b> <i>Camilla</i>	15:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Patrizia</i>
	14:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>	16:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Franco</i>	14:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>	16:00 <b>Well Definition</b> <i>Patrizia</i>
	15:00 <b>Push Power</b> <i>Franco</i>		15:00 <b>Cardio Training</b> <i>Francesca C.</i>	
	16:00 <b>Fit Boxe</b> <i>Franco</i>		16:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Francesca C.</i>	
	17:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Franco</i>		17:00 <b>Circuit Training</b> <i>Francesca C.</i>	
<b>Venice</b>	11:00 <b>Stretching 30'</b> <i>Homar</i>		11:00 <b>Stretching 30'</b> <i>Luigi</i>	
	11:30 <b>Asthanga Yoga</b> <i>Morena</i>		11:30 <b>Asthanga Yoga</b> <i>Morena</i>	
	13:00 <b>Corpo libero</b> <i>Homar</i>		13:00 <b>Corpo libero</b> <i>Luigi</i>	
	14:00 <b>Piloxing</b> <i>Homar</i>		14:00 <b>Piloxing</b> <i>Luigi</i>	
<b>Piscina</b>	09:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Claudia</i>		09:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Claudia</i>	
	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>		11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>	
	sabato 15 febbraio 2020	domenica 16 febbraio 2020	sabato 22 febbraio 2020	domenica 23 febbraio 2020
<b>Sala Malibù</b>	09:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Michele</i>	11:00 <b>Easy aero + Addominali</b> <i>Simona</i>	09:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Homar</i>	11:00 <b>Total Body Co.</b> <i>Francesca C.</i>
	10:00 <b>Cardio Training</b> <i>Michele</i>	12:15 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Simona</i>	10:00 <b>Cardio Training</b> <i>Homar</i>	12:15 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Francesca C.</i>
	11:00 <b>G.A.G 2</b> <i>Simona</i>	12:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Simona</i>	11:00 <b>Step dance</b> <i>Camilla</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>Simona</i>	12:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Homar</i>	13:00 <b>G.A.G 2</b> <i>Francesca C.</i>
	13:00 <b>Core Training</b> <i>Simona</i>	15:00 <b>Core Training</b> <i>Simona</i>	13:00 <b>Aerobic Dance</b> <i>Camilla</i>	15:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Francesca C.</i>
	14:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>	16:00 <b>G.A.G 2</b> <i>Simona</i>	14:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>	16:00 <b>Cardio Training</b> <i>Francesca C.</i>
	15:00 <b>Core Training</b> <i>Simona</i>		15:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Patrizia</i>	
	16:00 <b>Well Definition</b> <i>Simona</i>		16:00 <b>Well Definition</b> <i>Patrizia</i>	
	17:00 <b>Push Power</b> <i>Simona</i>		17:00 <b>Cardio Training</b> <i>Patrizia</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>Morena</i>		11:30 <b>Asthanga Yoga</b> <i>Morena</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>Claudia</i>		09:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Claudia</i>	
	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>		11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>	

	bassa intensità
	media intensità
	alta intensità

**la wellness**

via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181

[www.lawellness.it](http://www.lawellness.it)

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