

Corsi Fitness Week End di GENNAIO 2020

sabato 4 gennaio 2020		domenica 5 gennaio 2020		sabato 11 gennaio 2020		domenica 12 gennaio 2020				
Sala Malibù	10:00	G.A.G 2 <i>Cristiana</i>	11:00	Total Body Co. <i>Francesca C.</i>	Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>	Sala Malibù	11:00	Aerobic Dance <i>Camilla</i>
	11:00	Fit Boxe <i>Cristiana</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Francesca C.</i>		10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>		12:15	Corpo Libero 30' <i>Camilla</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Cristiana</i>	12:45	Stretching 15' <i>Francesca C.</i>		11:00	Well Boot Camp <i>Franco</i>		12:45	Stretching 15' <i>Camilla</i>
	13:00	Total Body Co. <i>Cristiana</i>	13:00	G.A.G 2 <i>Francesca C.</i>		12:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>		13:00	Step Dance <i>Camilla</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>	15:00	Pilates fusion <i>Francesca C.</i>		13:00	Well Definition <i>Franco</i>		15:00	Pilates fusion <i>Camilla</i>
	15:00	Pilates fusion <i>Cristiana</i>	16:00	Cardio Training <i>Francesca C.</i>		14:00	Zumba <i>Armando</i>		16:00	Well Definition <i>Camilla</i>
	16:00	Well Definition <i>Cristiana</i>				15:00	Pilates fusion <i>Patrizia</i>			
	17:00	Well Boot Camp <i>Cristiana</i>				16:00	Well Definition <i>Patrizia</i>			
				17:00	Cardio Training <i>Patrizia</i>					
Venice					Venice	11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>			
						11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca G.</i>			
						13:00	Corpo libero <i>Luigi</i>			
						14:00	Piloxing <i>Luigi</i>			
Piscina	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>			Piscina	09:30	Aqua Dynamics <i>Claudia</i>			
						11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>			
sabato 18 gennaio 2020		domenica 19 gennaio 2020		sabato 25 gennaio 2020		domenica 26 gennaio 2020				
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>	11:00	Step dance <i>Anna</i>	Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Michele</i>	Sala Malibù	11:00	Fit Boxe <i>Cristiana</i>
	10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Anna</i>		10:00	Cardio Training <i>Michele</i>		12:15	Corpo Libero 30' <i>Cristiana</i>
	11:00	G.A.G 2 <i>Francesca C.</i>	12:45	Stretching 15' <i>Anna</i>		11:00	Step dance <i>Camilla</i>		12:45	Stretching 15' <i>Cristiana</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>	13:00	G.A.G 2 <i>Anna</i>		12:00	Pilates fusion <i>Michele</i>		13:00	Well Definition <i>Cristiana</i>
	13:00	Total Body Co. <i>Francesca C.</i>	15:00	Push Power <i>Anna</i>		13:00	Aerobic Dance <i>Camilla</i>		15:00	Pilates fusion <i>Cristiana</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Pilates fusion <i>Anna</i>		14:00	Zumba <i>Armando</i>		16:00	Well Boot Camp <i>Cristiana</i>
	15:00	G.A.G 2 <i>Luigi</i>				15:00	Core Training <i>Simona</i>			
	16:00	Well Definition <i>Luigi</i>				16:00	Well Definition <i>Simona</i>			
17:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>			17:00	Push Power <i>Simona</i>					
Venice	11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>			Venice	11:00	Stretching 30' <i>Michele</i>			
	11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca G.</i>				11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca G.</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>Claudia</i>			Piscina	09:30	Aqua Dynamics <i>Claudia</i>			
	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>				11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>			

- bassa intensità
- media intensità
- alta intensità



via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181

www.lawellness.it

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