

Corsi Fitness Week End di SETTEMBRE 2019

domenica 1 settembre 2019

Sala Malibù	11:00	Well Definition <i>Franco</i>
	12:15	Corpo Libero 30' <i>Franco</i>
	12:45	Stretching 15' <i>Franco</i>
	13:00	Fit Boxe <i>Franco</i>
	15:00	Well Boot Camp <i>Franco</i>
	16:00	Pilates fusion <i>Franco</i>

Venice

Piscina

sabato 7 settembre 2019

Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Homar</i>
	10:00	Cardio Training <i>Homar</i>
	11:00	Step dance <i>Camilla</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Homar</i>
	13:00	Aerobic Dance <i>Camilla</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>
	15:00	G.A.G 2 <i>Anna</i>
	16:00	Push Power <i>Anna</i>
	17:00	Pilates fusion <i>Anna</i>

Venice

Piscina

domenica 8 settembre 2019

11:00	Aerobic Dance <i>Patrizia</i>
12:15	Corpo Libero 30' <i>Patrizia</i>
12:45	Stretching 15' <i>Patrizia</i>
13:00	Step Dance <i>Patrizia</i>
15:00	Pilates fusion <i>Patrizia</i>
16:00	Well Definition <i>Patrizia</i>

sabato 14 settembre 2019

Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>
	10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>
	11:00	Step dance <i>Simona</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>
	13:00	Total Body Co. <i>Simona</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>
	15:00	Pilates fusion <i>Cristiana</i>
	16:00	Well Definition <i>Cristiana</i>
	17:00	Well Boot Camp <i>Cristiana</i>

Venice

Piscina

domenica 15 settembre 2019

11:00	Total Body Co. <i>Simona</i>
12:15	Corpo Libero 30' <i>Simona</i>
12:45	Stretching 15' <i>Simona</i>
13:00	Pilates fusion <i>Simona</i>
15:00	Well Definition <i>Simona</i>
16:00	Circuit Training <i>Simona</i>

sabato 21 settembre 2019

Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Michele</i>
	10:00	Cardio Training <i>Michele</i>
	11:00	Well Boot Camp <i>Franco</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Michele</i>
	13:00	Well Definition <i>Franco</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>
	15:00	Cardio Training <i>Francesca</i>
	16:00	Pilates fusion <i>Francesca</i>
	17:00	Circuit Training <i>Francesca</i>

Venice

Piscina

domenica 22 settembre 2019

11:00	Aerobic Dance <i>Camilla</i>
12:15	Corpo Libero 30' <i>Camilla</i>
12:45	Stretching 15' <i>Camilla</i>
13:00	Step Dance <i>Camilla</i>
15:00	Pilates fusion <i>Camilla</i>
16:00	Well Definition <i>Camilla</i>

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

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

Sala Malibù

sabato 28 settembre 2019

09:00	Corpo Libero <i>Homar</i>
10:00	Cardio Training <i>Homar</i>
11:00	G.A.G 2 <i>Francesca</i>
12:00	Pilates fusion <i>Homar</i>
13:00	Total Body Co. <i>Francesca</i>
14:00	Zumba <i>Armando</i>
15:00	G.A.G 2 <i>Patrizia</i>
16:00	Well Definition <i>Patrizia</i>
17:00	Pilates Fusion <i>Patrizia</i>

domenica 29 settembre 2019

11:00	Total Body Co. <i>Francesca</i>
12:15	Corpo Libero 30' <i>Francesca</i>
12:45	Stretching 15' <i>Francesca</i>
13:00	G.A.G 2 <i>Francesca</i>
15:00	Pilates fusion <i>Francesca</i>
16:00	Cardio Training <i>Francesca</i>

Venice

11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>
11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>
13:00	Corpo libero <i>Luigi</i>
14:00	Piloxing <i>Luigi</i>

Piscina

09:30	Aqua Dynamics <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