

# Corsi Fitness dal 7 Settembre al 13 Dicembre 2020

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Sala Malibù</b>	08:30 C. Libero/Stretch. <i>Fabio</i>	09:00 Total Body Co. <i>Alex</i>	08:30 Well Postural <i>Fabio</i>	08:30 C. Libero/Stretch. <i>Cecilia</i>	09:00 Total Body Co. <i>Alex</i>
	09:45 Well Postural <i>Fabio</i>	10:15 Pilates & More <i>Alex</i>	09:45 Well Definition <i>Fabio</i>	09:45 Well Postural <i>Cecilia</i>	10:15 Pilates Fusion <i>Alex</i>
	11:30 Total Body Co. <i>Maria Laura</i>	11:30 G.A.G. 2 <i>Laura</i>	11:00 Total Body Co. <i>Patrizia</i>	11:00 Pilates Fusion <i>Cecilia</i>	11:30 Total Body Co. <i>Laura</i>
	13:00 Well Definition <i>Maria Laura</i>	13:00 Push Power <i>Franco</i>	13:00 G.A.G. 2 <i>Maria Laura</i>	13:00 Well Definition <i>Franco</i>	13:00 G.A.G. 2 <i>Laura</i>
	14:15 G.A.G. 2 <i>Luigi</i>	14:15 Pilates Fusion <i>Franco</i>	14:15 Well Definition <i>Maria Laura</i>	14:15 Pilates Fusion <i>Franco</i>	14:15 Cardio Training <i>Homar</i>
	15:30 Well Definition <i>Luigi</i>	15:30 Well Definition <i>Franco</i>	15:30 Pilates Fusion <i>Luigi</i>	15:30 Total Body Co. <i>Franco</i>	15:30 Pilates Fusion <i>Homar</i>
	16:45 Piloga <i>Luigi</i>	16:45 Piloga <i>Franco</i>	16:45 Total Body Co. <i>Luigi</i>	16:45 Piloga <i>Franco</i>	16:45 Ashtanga Yoga <i>Francesca G.</i>
	18:00 Pilates Fusion <i>Luigi</i>	18:00 Well Definition <i>Francesco</i>	18:00 C. Libero/Stretch. <i>Luigi</i>	18:00 Zumba <i>Armando</i>	18:00 Zumba Strong <i>Armando</i>
	19:15 Step Dance <i>Camilla</i>	19:15 Aerobic Dance <i>Francesco</i>	19:15 Aerobic Dance <i>Alex</i>	19:15 Step Tone <i>Francesco</i>	19:15 Pilates Fusion <i>Irene</i>
	20:30 Ashtanga Yoga <i>Francesca A.</i>	20:30 G.A.G. 2 <i>Francesco</i>	20:30 Push Power <i>Alex</i>	20:30 Cardio Training <i>Francesco</i>	20:30 Push Power <i>Irene</i>

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Piscina</b>	11:00 Aqua Fitness <i>Francesco</i>	11:00 Aqua Dynamics <i>Luis</i>	09:30 Aqua Dynamics <i>Francesco</i>	11:00 Aqua Dynamics <i>Francesco</i>	11:00 Aqua Fitness <i>Luis</i>
	15:00 Aqua Dynamics <i>Flavia</i>	19:30 Cardio fish 45' <i>Rossana</i>	11:00 Aqua Fitness <i>Francesco</i>	19:30 Aqua Well <i>Cristina</i>	15:00 Aqua Well <i>Claudia</i>
	19:30 Aqua G.A.G <i>Francesca</i>	20:15 Water & Tone 45' <i>Rossana</i>	15:00 Aqua Well <i>Irene</i>		19:30 Cardio Fish 45' <i>Rossana</i>
			19:30 Aqua Fitness <i>Cristina</i>		

bassa intensità
  media intensità
  alta intensità

La direzione tecnica si riserva il diritto di apporre delle variazioni al palinsesto esposto

**la wellness**

via Tagliero, 1a - 00144 Roma - Tel. 06 5691181

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