

# Corsi Fitness dal 10 al 14 luglio 2017

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sala Malibù	08:30 <b>Stretching 30'</b> <i>Fabio</i>	09:00 <b>Easy Aerobic</b> <i>Alex</i>	09:00 <b>Well Postural</b> <i>Fabio</i>	09:00 <b>Corpo Libero 45'</b> <i>Cecilia</i>	09:00 <b>Easy Aerobic</b> <i>Alex</i>
	09:00 <b>Well Fit Ball</b> <i>Fabio</i>	10:00 <b>Well Latin Class</b> <i>Alex</i>	10:00 <b>Well Definition</b> <i>Fabio</i>	09:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Cecilia</i>	10:00 <b>Well Latin Class</b> <i>Alex</i>
	10:00 <b>Well Postural</b> <i>Fabio</i>	11:00 <b>Well Postural</b> <i>Simona</i>	11:00 <b>Well Fit Ball</b> <i>Fabio</i>	10:00 <b>Well Postural</b> <i>Cecilia</i>	11:00 <b>Piloga</b> <i>Laura</i>
	12:00 <b>Stretching</b> <i>Maria Laura</i>	13:00 <b>Push Power</b> <i>Simona</i>	13:00 <b>Interval Training</b> <i>Fabio</i>	11:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Cecilia</i>	13:00 <b>G.A.G. 1 30'</b> <i>Homar</i>
	12:30 <b>Well Training 90'</b> <i>Maria Laura</i>	16:00 <b>Well Definition</b> <i>Fabio</i>	14:00 <b>G.A.G. 1 60'</b> <i>Maria Laura</i>	12:00 <b>Stretching Fasciale</b> <i>Cecilia</i>	13:30 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Homar</i>
	14:00 <b>Stretching 30'</b> <i>Maria Laura</i>	17:00 <b>Piloga</b> <i>Cristiana</i>	15:00 <b>Well Definition</b> <i>Maria Laura</i>	13:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Laura</i>	14:00 <b>Cardio Training</b> <i>Homar</i>
	15:30 <b>G.A.G. 2</b> <i>Luigi</i>	18:00 <b>Well Boot Camp</b> <i>Cristiana</i>	16:00 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Luigi</i>	14:30 <b>Pilates Fusion</b> <i>Cristiana</i>	15:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Homar</i>
	16:30 <b>Stretching 30'</b> <i>Luigi</i>	19:00 <b>Stretching</b> <i>Cristiana</i>	16:30 <b>Stretching</b> <i>Luigi</i>	15:30 <b>Total Body co.</b> <i>Cristiana</i>	16:00 <b>Zumba</b> <i>Homar</i>
	18:30 <b>Step Dance</b> <i>Riccardo</i>	19:30 <b>Aerobic Dance</b> <i>Francesco</i>	18:30 <b>Athletic Training 50'</b> <i>Simona</i>	18:00 <b>Aerobic Dance</b> <i>Francesco</i>	18:00 <b>Piloga</b> <i>Cristiana</i>
	19:30 <b>Total Body Co.</b> <i>Riccardo</i>	20:30 <b>Step Dance</b> <i>Francesco</i>	19:30 <b>Aerobic Dance</b> <i>Alex</i>	19:00 <b>Step Dance</b> <i>Francesco</i>	19:00 <b>Fit Boxe</b> <i>Cristiana</i>
20:30 <b>Push Power</b> <i>Simona</i>		20:30 <b>Total Body co.</b> <i>Alex</i>		20:00 <b>Push Power</b> <i>Cristiana</i>	

Sala Venice	10:00 <b>Well Definition</b> <i>Maria Laura</i>	18:00 <b>Well Training 90'</b> <i>Francesca</i>	19:30 <b>Total Body Co.</b> <i>Simona</i>	18:00 <b>Aerobic Dance Base</b> <i>Francesca</i>	10:00 <b>Well Tone</b> <i>Laura</i>
	18:00 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Simona</i>	19:30 <b>Aerobic Dance Base</b> <i>Francesca</i>	20:30 <b>Well FluiBall</b> <i>Simona</i>	18:30 <b>Step Dance Base</b> <i>Francesca</i>	18:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>
	18:30 <b>Athletic Training 50'</b> <i>Simona</i>	20:00 <b>Step Dance Base</b> <i>Francesca</i>		19:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>	
	19:30 <b>G.A.G. 2</b> <i>Simona</i>	20:30 <b>G.A.G. 2</b> <i>Francesca</i>		20:00 <b>Athletic Training 50'</b> <i>Simona</i>	
				20:45 <b>Well Postural 50'</b> <i>Simona</i>	

Piscina	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>francesco</i>	11:00 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Luis</i>	09:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Francesco</i>	11:00 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Francesco</i>	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Luis</i>
	15:00 <b>Aqua Combat</b> <i>Riccardo</i>	19:30 <b>Cardio fish 45'</b> <i>Rossana</i>	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Francesco</i>	19:30 <b>Aqua Well</b> <i>Cristina</i>	15:00 <b>Aqua Well</b> <i>Riccardo</i>
	19:30 <b>Aqua G.A.G.</b> <i>Cristina</i>	20:15 <b>Water &amp; Tone 45'</b> <i>Rossana</i>	15:00 <b>Aqua Well</b> <i>Riccardo</i>		19:30 <b>Cardio Fish 45'</b> <i>Rossana</i>
		19:30 <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)

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