# Corsi Fitness Week End di dicembre 2018

## Sala Malibù

| sabato 1 dicembre 2018 | | domenica 2 dicembre 2018 | |
|---|---|---|---|
| 09:00 | Corpo Libero *Michele* | 11:00 | Aerobic Dance *Francesco* |
| 10:00 | Cardio Training *Michele* | 12:15 | Corpo Libero 30' *Francesco* |
| 11:00 | Fit Boxe *Cristiana* | 12:45 | Stretching 15' *Francesco* |
| 12:00 | Pilates Fusion *Michele* | 13:00 | Well Definition *Francesco* |
| 13:00 | Well definition *Cristiana* | 15:00 | Step Dance *Francesco* |
| 14:00 | Zumba *Armando* | 16:00 | Well Definition *Francesco* |
| 15:00 BASE | G.A.G 2 BASE *Francesca C.* | | |
| 16:00 BASE | Step Dance BASE *Francesca C.* | | |
| 17:00 | Cardio Training *Francesca C.* | | |

## Venice

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11:00 | Stretching 30' *Michele* | | |
| 11:30 | Asthanga Yoga *Francesca* | | |
| 13:00 | Corpo Libero *Michele* | | |
| 14:00 | Piloxing *Michele* | | |

## Piscina

| | | | |
|---|---|---|---|
| 09:30 | Aqua Dynamics *Lorenzo* | | |
| 11:00 | Aqua Fitness *Cristina* | | |

## Sala Malibù

| sabato 8 dicembre 2018 | | domenica 9 dicembre 2018 | |
|---|---|---|---|
| 10:00 | Cardio Training *Luigi* | 11:00 | Fit Boxe *Cristiana* |
| 11:00 | Step dance *Simona M* | 12:15 | Corpo Libero 30' *Cristiana* |
| 12:00 | Pilates Fusion *Luigi* | 12:45 | Stretching 15' *Cristiana* |
| 13:00 | Aerobic dance *Simona M.* | 13:00 | Well Definition *Cristiana* |
| 14:00 | Zumba *Armando* | 15:00 | Fit Boxe *Cristiana* |
| 15:00 | G.A.G 2 *Luigi* | 16:00 | Well Boot Camp *Cristiana* |
| 16:00 | Well definition *Luigi* | | |
| 17:00 | Pilates *Luigi* | | |

## Venice

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11:00 | Stretching 30' *Luigi* | | |
| 13:00 | Corpo Libero *Luigi* | | |
| 14:00 | Piloxing *Luigi* | | |

## Piscina

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11:00 | Aqua Fitness *Cristina* | | |

## Sala Malibù

| sabato 15 dicembre 2018 | | domenica 16 dicembre 2018 | |
|---|---|---|---|
| 09:00 | Corpo Libero *Homar* | 11:00 | Step Dance *Anna R.* |
| 10:00 | Cardio Training *Homar* | 12:15 | Corpo Libero 30' *Anna R.* |
| 11:00 | Step Dance *Camilla* | 12:45 | Stretching 15' *Anna R.* |
| 12:00 | Pilates Fusion *Homar* | 13:00 | Total body co. *Anna R.* |
| 13:00 | Aerobic Dance *Camilla* | 15:00 | Aerobic Dance *Anna R.* |
| 14:00 | Zumba *Armando* | 16:00 | Push power *Anna R.* |
| 15:00 | G.A.G 2 *Francesco* | | |
| 16:00 | Step Dance *Francesco* | | |
| 17:00 | Cardio Training *Francesco* | | |

## Venice

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11:00 | Stretching 30' *Homar* | | |
| 11:30 | Asthanga Yoga *Francesca* | | |
| 13:00 | Corpo Libero *Homar* | | |
| 14:00 | Piloxing *Homar* | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 09:30 | Aqua Dynamics *Lorenzo* | | |
| 11:00 | Aqua Fitness *Cristina* | | |

## Sala Malibù

| sabato 22 dicembre 2018 | | domenica 23 dicembre 2018 | |
|---|---|---|---|
| 09:00 | Corpo Libero *Luigi* | 11:00 | Fit Boxe *Franco* |
| 10:00 | Cardio Training *Luigi* | 12:15 | Corpo Libero 30' *Franco* |
| 11:00 | Well boot camp *Franco* | 12:45 | Stretching 15' *Franco* |
| 12:00 | Pilates Fusion *Luigi* | 13:00 | Well definition *Franco* |
| 13:00 | Push power *Franco* | 15:00 | Pilates Fusion *Franco* |
| 14:00 | Zumba *Armando* | 16:00 | Well Boot Camp *Franco* |
| 15:00 | Fit Boxe *Franco* | | |
| 16:00 | Well definition *Franco* | | |
| 17:00 | Pilates fusion *Franco* | | |

## Venice

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11:00 | Stretching 30' *Luigi* | | |
| 11:30 | Asthanga Yoga *Francesca* | | |
| 13:00 | Corpo Libero *Luigi* | | |
| 14:00 | Piloxing *Luigi* | | |

| sabato 29 dicembre 2018 | | domenica 30 dicembre 2018 | |
|---|---|---|---|

## Sala Malibù

| | | | |
|---|---|---|---|
| 09:00 | Corpo Libero *Cristiana* | 11:00 | Aerobic Dance *Camilla* |
| 10:00 | Cardio Training *Cristiana* | 12:15 | Corpo Libero 30' *Camilla* |
| 11:00 | Fit Boxe *Cristiana* | 12:45 | Stretching 15' *Camilla* |
| 12:00 | Pilates Fusion | 13:00 | Well Definition *Camilla* |
| 13:00 | Well definition *Cristiana* | 15:00 | Step Dance *Camilla* |
| 14:00 | Zumba *Armando* | 16:00 | Well Definition *Camilla* |
| 15:00 | G.A.G. 2 *Anna R.* | | |
| 16:00 | Step Dance *Anna R.* | | |
| 17:00 | Cardio Training *Anna R.* | | |

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