

Corsi Fitness Week End di NOVEMBRE 2018

sabato 3 novembre 2018

Sala Malibù

09:00	Corpo Libero Luigi
10:00	Cardio Training Homar
11:00	Fit Boxe Luigi
12:00	Pilates Luigi
13:00	Well Definition Franco
14:00	Zumba Armando
15:00	Fit Boxe Cristiana
16:00	Well Definition Cristiana
17:00	Pilates Fusion Cristiana

Venice

11:00	Stretching 30' Luigi
11:30	Astanga Yoga Francesca
13:00	Corpo Libero Luigi
14:00	Piloxing Luigi

Piscina

09:30	Aqua Dynamics Lorenzo
11:00	Aqua Fitness Cristina

domenica 4 novembre 2018

11:00	Fit Boxe Franco
12:15	Corpo Libero 30' Franco
12:45	Stretching 15' Franco
13:00	Well definition Franco
15:00	Pilates Fuslon Franco
16:00	Well Boot Camp Franco

sabato 10 novembre 2018

Sala Malibù

09:00	Corpo Libero Luigi
10:00	Luigi Luigi
11:00	Step dance Anna R.
12:00	Pilates fusion Luigi
13:00	total body c. Anna R.
14:00	Zumba Armando
15:00	Aerobic dance Camilla
16:00	Step Dance Camilla
17:00	Cardio Training Camilla

Venice

11:00	Stretching 30' Luigi
11:30	Astanga Yoga Francesca
13:00	Corpo Libero Luigi
14:00	Piloxing Luigi

Piscina

09:30	Aqua Dynamics Lorenzo
11:00	Aqua Fitness Cristina

domenica 11 novembre 2018

11:00	Aerobic Dance Base Francesca C.
12:15	Corpo Libero 30' Francesca C.
12:45	Stretching 15' Francesca C.
13:00	Well Definition Francesca C.
15:00	Step Dance Base Francesca C.
16:00	Well Definition Francesca C.

sabato 17 novembre 2018

Sala Malibù

09:00	Corpo Libero Michele
10:00	Cardio Training Michele
11:00	Step dance Simona M.
12:00	Pilates fusion Michele
13:00	Aerobic dance Simona M.
14:00	Zumba Armando
15:00	G.A.G 2 Patrizia C.
16:00	Step Dance Patrizia C.
17:00	Cardio Training Patrizia C.

Venice

11:00	Stretching 30' Michele
11:30	Astanga Yoga Francesca
13:00	Corpo Libero Michele
14:00	Piloxing Michele

Piscina

09:30	Aqua Dynamics Lorenzo
11:00	Aqua Fitness Cristina

domenica 18 novembre 2018

11:00	Step Dance Patrizia C.
12:15	Corpo Libero 30' Patrizia C.
12:45	Stretching 15' Patrizia C.
13:00	Total body c. Patrizia C.
15:00	Aerobic Dance Patrizia C.
16:00	Push power Patrizia C.

sabato 24 novembre 2018

Sala Malibù

09:00	Corpo Libero Homar
10:00	Cardio Training Homar
11:00	Step Dance Francesca
12:00	Pilates Fusion Homar
13:00	Aerobic Dance Francesca
14:00	Zumba Armando
15:00	Step Dance Anna R.
16:00	Push power Anna R.
17:00	Pilates Fusion Anna R.

Venice

11:00	Stretching 30' Homar
11:30	Astanga Yoga Francesca
13:00	Corpo libero Homar
14:00	Piloxing Homar

Piscina

09:30	Aqua Dynamics Lorenzo
11:00	Aqua Fitness Cristina

domenica 25 novembre 2018

11:00	Step Dance Patrizia C.
12:15	Corpo Libero 30' Patrizia C.
12:45	Stretching 15' Patrizia C.
13:00	Total body c. Patrizia C.
15:00	Aerobic Dance Patrizia C.
16:00	Push power Patrizia C.

bassa intensità
 media intensità
 alta intensità

la wellness

via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181

www.lawellness.it

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