

Corsi Fitness dal 1 al 5 gennaio 2018

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì			
Sala Malibù	09:00	Total Body <i>Laura</i>	09:00	Well Fit Ball <i>Fabio</i>	09:00	Corpo Libero 45' <i>Cecilia</i>	09:00	Well Postural 45' <i>Laura</i>
	10:00	Tone Gym <i>Laura</i>	10:00	Well Definition <i>Fabio</i>	09:45	Stretching 15' <i>Cecilia</i>	10:00	Well Tone <i>Laura</i>
	11:00	Piloga <i>Laura</i>	11:00	Well Fit Ball <i>Fabio</i>	10:00	Well Postural <i>Cecilia</i>	11:00	Piloga <i>Laura</i>
	11:00	Zumba (Venice) <i>Monica</i>	13:00	Total Body co. <i>Patrizia</i>	11:00	Pilates Fusion <i>Cecilia</i>	13:00	G.A.G. 1 30' <i>Homar</i>
	13:00	Pilates fusion (Venice) <i>Laura</i>	16:00	Corpo Libero 30' <i>Luigi</i>	13:00	G.A.G.2 <i>Laura</i>	13:30	Corpo Libero 30' <i>Homar</i>
	13:00	Push Power <i>Franco</i>	16:30	Stretching <i>Luigi</i>	14:30	Pilates Fusion <i>Franco</i>	14:00	Cardio Training <i>Homar</i>
	14:30	Pilates Fusion <i>Franco</i>	17:00	Well Definition <i>Luigi</i>	15:30	Total Body co. <i>Franco</i>	15:00	Pilates Fusion <i>Homar</i>
	17:00	Piloga <i>Franco</i>	18:30	Athletic Training <i>Simona</i>	18:15	Aerobic Dance <i>Francesco</i>	18:00	Piloga <i>Franco</i>
	18:00	Functional training <i>Franco</i>	19:15	Total Body Co. <i>Simona</i>	19:00	Zumba (Venice) <i>Armando</i>	18:15	Zumba (Venice) <i>Armando</i>
	19:00	Stretching 15' <i>Franco</i>	20:15	G.A.G. 2 <i>Simona</i>	19:15	Step Dance <i>Francesco</i>	19:00	Fit Boxe <i>Franco</i>
	19:15	Aerobic Dance <i>Francesca</i>			20:15	Cardio Training <i>Francesco</i>	20:00	Push Power <i>Franco</i>
	19:45	Step Dance <i>Francesca</i>						
	20:15	G.A.G. 2 <i>Francesca</i>						
Piscina	11:00	Aqua Dynamics <i>Luis</i>	11:00	Aqua Fitness <i>Luis</i>	11:00	Aqua Dynamics <i>Luis</i>	11:00	Aqua Fitness <i>Luis</i>
	19:30	Cardio fish 45' <i>Cristina</i>	19:30	Aqua Fitness <i>Cristina</i>	19:30	Aqua Well <i>Cristina</i>	19:30	Cardio Fish 45' <i>Cristina</i>

bassa intensità
 media intensità
 alta intensità

la wellness

via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181

www.lawellness.it

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