

# Corsi Fitness Week End di gennaio 2018

sabato 6 gennaio 2018	
Sala Malibù	10:00 <b>Cardio Training</b> <i>Homar</i>
	11:00 <b>Fit boxe</b> <i>Cristiana</i>
	12:00 <b>Pilates</b> <i>Homar</i>
	13:00 <b>Well fluiball</b> <i>Cristiana</i>
	14:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>
	15:00 <b>Aerobic dance</b> <i>Camilla</i>
	16:00 <b>Step Dance</b> <i>Camilla</i>
Venice	
Piscina	11:00 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Lorenzo</i>

domenica 7 gennaio 2018	
11:00 <b>Easy aerobic</b> <i>Simona M</i>	
12:15 <b>Corpo libero 30'</b> <i>Simona M</i>	
12:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Simona M</i>	
13:00 <b>Well definition</b> <i>Simona M</i>	
15:00 <b>Well fluiball</b> <i>Simona M</i>	
16:00 <b>Push Power</b> <i>Simona M</i>	

sabato 13 gennaio 2018	
Sala Malibù	09:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Luigi</i>
	10:00 <b>Cardio Training</b> <i>Luigi</i>
	11:00 <b>Step dance</b> <i>Simona</i>
	12:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Luigi</i>
	13:00 <b>Aerobic dance</b> <i>Simona</i>
	14:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>
	15:00 <b>G.A.G 2</b> <i>Simona M.</i>
	16:00 <b>Total body co.</b> <i>Simona M.</i>
	17:00 <b>Cardio Training</b> <i>Simona M.</i>
Venice	11:00 <b>Stretching 30'</b> <i>Luigi</i>
	11:30 <b>Asthanga Yoga</b> <i>Francesca</i>
	13:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Luigi</i>
	14:00 <b>Piloxing</b> <i>Luigi</i>
Piscina	09:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Lorenzo</i>
	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>

domenica 14 gennaio 2018	
11:00 <b>Aerobic Dance</b> <i>Francesco</i>	
12:15 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Francesco</i>	
12:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Francesco</i>	
13:00 <b>Well Definition</b> <i>Francesco</i>	
15:00 <b>Step Dance</b> <i>Francesco</i>	
16:00 <b>Well Definition</b> <i>Francesco</i>	

sabato 20 gennaio 2018	
Sala Malibù	09:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Laura</i>
	10:00 <b>Cardio Training</b> <i>Laura</i>
	11:00 <b>Step dance base</b> <i>Francesca C.</i>
	12:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Laura</i>
	13:00 <b>Aerobic dance base</b> <i>Francesca C.</i>
	14:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>
	15:00 <b>G.A.G 2</b> <i>Francesco</i>
	16:00 <b>Step Dance</b> <i>Francesco</i>
17:00 <b>Cardio Training</b> <i>Francesco</i>	
Venice	11:00 <b>Stretching 30'</b> <i>Laura</i>
	11:30 <b>Asthanga Yoga</b> <i>Francesca</i>
	13:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Laura</i>
	14:00 <b>Piloxing</b> <i>Luigi</i>
Piscina	09:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Lorenzo</i>
	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>

domenica 21 gennaio 2018	
11:00 <b>Fit Boxe</b> <i>Franco</i>	
12:15 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Franco</i>	
12:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Franco</i>	
13:00 <b>Well definition</b> <i>Franco</i>	
15:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Franco</i>	
16:00 <b>Well Boot Camp</b> <i>Franco</i>	

sabato 27 gennaio 2018	
Sala Malibù	09:00 <b>Corpo Libero</b> <i>Luigi</i>
	10:00 <b>Cardio Training</b> <i>Luigi</i>
	11:00 <b>Fit boxe</b> <i>Franco</i>
	12:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Luigi</i>
	13:00 <b>Well fluiball</b> <i>Franco</i>
	14:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>
	15:00 <b>Fit Boxe</b> <i>Franco</i>
	16:00 <b>Well FluiBall</b> <i>Franco</i>
17:00 <b>Pilates fusion</b> <i>Franco</i>	
Venice	11:00 <b>Stretching 30'</b> <i>Luigi</i>
	11:30 <b>Asthanga Yoga</b> <i>Francesca</i>
	13:00 <b>Corpo libero</b> <i>Luigi</i>
	14:00 <b>Piloxing</b> <i>Luigi</i>
Piscina	09:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Lorenzo</i>
	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>

domenica 28 gennaio 2018	
11:00 <b>Fit Boxe</b> <i>Cristiana</i>	
12:15 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Cristiana</i>	
12:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Cristiana</i>	
13:00 <b>Well definition</b> <i>Cristiana</i>	
15:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Cristiana</i>	
16:00 <b>Well Boot Camp</b> <i>Cristiana</i>	

- bassa intensità
- media intensità
- alta intensità



via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181

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

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