

Corsi Fitness Week End di marzo 2018

sabato 3 marzo 2018		domenica 4 marzo 2018		sabato 10 marzo 2018		domenica 11 marzo 2018		
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Homar</i>	11:00	Easy aerobic <i>Simona M</i>	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>	11:00	Aerobic Dance <i>Francesco</i>
	10:00	Cardio Training <i>Homar</i>	12:15	Corpo libero 30' <i>Simona M</i>	10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Francesco</i>
	11:00	Step Dance <i>Francesco</i>	12:45	Stretching 15' <i>Simona M</i>	11:00	Step dance <i>Anna R.</i>	12:45	Stretching 15' <i>Francesco</i>
	12:00	Pilates <i>Homar</i>	13:00	Well definition <i>Simona M</i>	12:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>	13:00	Well Definition <i>Francesco</i>
	13:00	Aerobic Dance <i>Francesco</i>	15:00	Well fluidball <i>Simona M</i>	13:00	Aerobic dance <i>Anna R.</i>	15:00	Step Dance <i>Francesco</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Push Power <i>Simona M</i>	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Well Definition <i>Francesco</i>
	15:00	G.A.G 2 <i>Francesco</i>			15:00	G.A.G. 2 <i>Francesco</i>		
Venice	16:00	Step Dance <i>Francesco</i>			16:00	Step dance <i>Francesco</i>		
	17:00	Cardio Training <i>Francesco</i>			17:00	Cardio Training <i>Francesco</i>		
	11:00	Stretching 30' <i>Homar</i>			11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>		
	11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>			11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>		
Piscina	13:00	Corpo Libero <i>Homar</i>			13:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>		
	14:00	Piloxing <i>Homar</i>			14:00	Piloxing <i>Luigi</i>		
	09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>			09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>		
	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>			11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>		
sabato 17 marzo 2018		domenica 18 marzo 2018		sabato 24 marzo 2018		domenica 25 marzo 2018		
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Laura</i>	11:00	Fit Boxe <i>Cristiana</i>	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>	11:00	Step Dance <i>Anna R.</i>
	10:00	Cardio Training <i>Laura</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Cristiana</i>	10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Anna R.</i>
	11:00	Fit boxe <i>Cristiana</i>	12:45	Stretching 15' <i>Cristiana</i>	11:00	Step Dance <i>Camilla</i>	12:45	Stretching 15' <i>Anna R.</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Laura</i>	13:00	Well definition <i>Cristiana</i>	12:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>	13:00	Total body co. <i>Anna R.</i>
	13:00	Well fluidball <i>Cristiana</i>	15:00	Pilates Fusion <i>Cristiana</i>	13:00	Aerobic Dance <i>Camilla</i>	15:00	Aerobic Dance <i>Anna R.</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Well Boot Camp <i>Cristiana</i>	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Push power <i>Anna R.</i>
	15:00	G.A.G 2 <i>Simona M.</i>			15:00	Fit Boxe <i>Franco</i>		
Venice	16:00	Total body co. <i>Simona M.</i>			16:00	Well definition <i>Franco</i>		
	17:00	Cardio Training <i>Simona M.</i>			17:00	Pilates fusion <i>Franco</i>		
	11:00	Stretching 30' <i>Laura</i>			11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>		
	11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>			11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>		
Piscina	13:00	Corpo Libero <i>Laura</i>			13:00	Corpo libero <i>Luigi</i>		
	14:00	Piloxing <i>Luigi</i>			14:00	Piloxing <i>Luigi</i>		
	09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>			09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>		
	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>			11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>		
sabato 31 marzo 2018								
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Homar</i>						
	10:00	Cardio Training <i>Homar</i>						
	11:00	Step Dance <i>Francesco</i>						
	12:00	Pilates fusion <i>Homar</i>						
	13:00	Aerobic Dance <i>Francesco</i>						
	14:00	Zumba <i>Armando</i>						
	15:00	G.A.G 2 <i>Francesco</i>						
Venice	16:00	Step Dance <i>Francesco</i>						
	17:00	Cardio Training <i>Francesco</i>						
	11:00	Stretching 30' <i>Homar</i>						
	11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>						
Piscina	13:00	Corpo Libero <i>Homar</i>						
	14:00	Piloxing <i>Homar</i>						
	09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>						
	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>						

- 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