

Corsi Fitness Week End di aprile 2018

domenica 1 aprile 2018

BUONA PASQUA



Sabato 7 aprile 2018

Sala Malibù	09:00	Corpo Libero Luigi
	10:00	Cardio Training Luigi
	11:00	Step dance Simona
	12:00	Pilates fusion Luigi
	13:00	Aerobic dance Simona
	14:00	Zumba Armando
	15:00	Aerobic dance Camilla
	16:00	Step Dance Camilla
17:00	Cardio Training Camilla	

domenica 8 aprile 2018

11:00	Aerobic Dance Francesco
12:15	Corpo Libero 30' Francesco
12:45	Stretching 15'
13:00	Well Definition Francesco
15:00	Step Dance Francesco
16:00	Well Definition Francesco

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

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

Sabato 14 aprile 2018

Sala Malibù	09:00	Corpo Libero Homar
	10:00	Cardio Training Homar
	11:00	Step dance Anna R.
	12:00	Pilates fusion Homar
	13:00	Aerobic dance Anna R.
	14:00	Zumba Armando
	15:00	G.A.G 2 Anna R.
	16:00	Step Dance base Anna R.
17:00	Cardio Training Anna R.	

domenica 15 aprile 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 Fusion Franco
16:00	Well Boot Camp Franco

Venice	11:00	Stretching 30' Homar
	11:30	Asthanga Yoga Francesca
	13:00	Corpo Libero Homar
	14:00	Piloxing Luigi

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

sabato 21 aprile 2018

Sala Malibù	09:00	Corpo Libero Luigi
	10:00	Cardio Training Luigi
	11:00	Step dance base Francesca C.
	12:00	Pilates fusion Luigi
	13:00	Aerobic dance base Francesca C.
	14:00	Zumba Armando
	15:00	G.A.G. 2 Francesco
	16:00	Step dance Francesco
17:00	Cardio Training Francesco	

domenica 22 aprile 2018

11:00	Fit Boxe Cristiana
12:15	Corpo Libero 30' Cristiana
12:45	Stretching 15' Cristiana
13:00	Well Definition Cristiana
15:00	Pilates Fusion Cristiana
16:00	Well Boot Camp Cristiana

Venice	11:00	Stretching 30' Luigi
	11:30	Asthanga Yoga Francesca
	13:00	Corpo libero Luigi
	14:00	Piloxing Luigi

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

sabato 28 aprile

Sala Malibù	09:00	Corpo Libero Laura
	10:00	Cardio Training Homar
	11:00	Fit boxe Franco
	12:00	Pilates fusion Laura
	13:00	Well fluidball Franco
	14:00	Zumba Armando
	15:00	Fit Boxe Franco
	16:00	Well definition Franco
17:00	Pilates fusion Franco	

domenica 29 aprile 2018

11:00	Step Dance Anna R.
12:15	Corpo Libero 30' Anna R.
12:45	Stretching 15' Anna R.
13:00	Total body co. Anna R.
15:00	Aerobic Dance Anna R.
16:00	Push power Anna R.

Venice	11:00	Stretching 30' Laura
	11:30	Asthanga Yoga Francesca
	13:00	Corpo Libero Laura

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

	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