

Corsi Fitness Week End di GENNAIO 2019

sabato 5 gennaio 2019		domenica 6 gennaio 2019		sabato 12 gennaio 2019		domenica 13 gennaio 2019		
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero Luigi	11:00	Step Dance Patrizia C	09:00	Corpo Libero Homar	11:00	Easy Aerobic Simona M
	10:00	Cardio Training Luigi	12:15	Corpo Libero 30' Patrizia C	10:00	Luigi Homar	12:15	Corpo Libero 30' Simona M
	11:00	Step dance Anna R.	12:45	Stretching 15' Patrizia C	11:00	Step Dance Francesca C	12:45	Stretching 15' Simona M
	12:00	Pilates Luigi	13:00	Total body c. Patrizia C.	12:00	Pilates fusion Homar	13:00	Well Definition Simona M
	13:00	total body c. Anna R.	15:00	Aerobic Dance Patrizia C	13:00	Aerobic Dance Francesca C	15:00	Well Fluiball Simona M
	14:00	Zumba Armando	16:00	Push power Patrizia C.	14:00	Zumba Armando	16:00	Push Power Simona M
	15:00	G.A.G 2 Luigi			15:00	Aerobic dance Camilla		
	16:00	Well definition Luigi			16:00	Step Dance Camilla		
	17:00	Pilates Luigi			17:00	Cardio Training Camilla		
Venice	11:00	Stretching 30' Luigi			11:00	Stretching 30' Homar		
	13:00	Corpo Libero Luigi			11:30	Asthanga Yoga Francesca		
	14:00	Piloxing Luigi			13:00	Corpo Libero Homar		
					14:00	Piloxing Homar		
				Piscina	09:30	Aqua Dynamics Lorenzo		
					11:00	Aqua Fitness Cristina		
sabato 19 gennaio 2019		domenica 20 gennaio 2019		sabato 26 gennaio 2019		domenica 27 gennaio 2019		
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero Michele	11:00	Aerobic Dance Base Francesca C.	09:00	Corpo Libero Homar	11:00	Fit Boxe Franco
	10:00	Cardio Training Michele	12:15	Corpo Libero 30' Francesca C.	10:00	Cardio Training Homar	12:15	Corpo Libero 30' Franco
	11:00	Step Dance Francesca C	12:45	Stretching 15' Francesca C.	11:00	Step dance Simona M	12:45	Stretching 15' Franco
	12:00	Pilates fusion Michele	13:00	Well Definition Francesca C.	12:00	Pilates fusion Homar	13:00	Well definition Franco
	13:00	Aerobic Dance Francesca C	15:00	Step Dance Base Francesca C.	13:00	Aerobic dance Simona M.	15:00	Pilates Fusion Franco
	14:00	Zumba Armando	16:00	Well Definition Francesca C.	14:00	Zumba Armando	16:00	Well Boot Camp Franco
	15:00	Fit Boxe Cristiana			15:00	G.A.G 2 Patrizia C		
	16:00	Well Definition Cristiana			16:00	Step Dance Patrizia C		
	17:00	Pilates Fusion Cristiana			17:00	Cardio Training Patrizia C		
Venice	11:00	Stretching 30' Michele			11:00	Stretching 30' Homar		
	11:30	Asthanga Yoga Francesca			11:30	Asthanga Yoga Francesca		
	13:00	Corpo Libero Michele			13:00	Corpo libero Homar		
	14:00	Piloxing Michele			14:00	Piloxing Homar		
Piscina	09:30	Aqua Dynamics Lorenzo			09:30	Aqua Dynamics Lorenzo		
	11:00	Aqua Fitness Cristina			11:00	Aqua Fitness Cristina		

	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