

Corsi Fitness Week End di maggio 2018

sabato 5 maggio 2018	
Sala Malibù	09:00 Corpo Libero Luigi
	10:00 Cardio Training Luigi
	11:00 Step Dance Francesco
	12:00 Pilates Luigi
	13:00 Aerobic Dance Francesco
	14:00 Zumba Armando
	15:00 G.A.G 2 Francesco
	16:00 Step Dance Francesco
17:00 Cardio Training 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

domenica 6 maggio 2018	
11:00 Easy aerobic Simona M	
12:15 Corpo libero 30' Simona M	
12:45 Stretching 15' Simona M	
13:00 Well definition Simona M	
15:00 Well fluidball Simona M	
16:00 Push Power Simona M	

sabato 12 maggio 2018	
Sala Malibù	09:00 Corpo Libero Luigi
	10:00 Cardio Training Luigi
	11:00 Step dance Anna R.
	12:00 Pilates fusion Luigi
	13:00 Total body c. Anna R.
	14:00 Zumba Armando
	15:00 G.A.G. 2 Anna R.
	16:00 Step dance Anna R.
17:00 Cardio Training Anna R.	
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

domenica 13 maggio 2018	
11:00 Aerobic Dance Francesco	
12:15 Corpo Libero 30' Francesco	
12:45 Stretching 15' Francesco	
13:00 Well Definition Francesco	
15:00 Step Dance Francesco	
16:00 Well Definition Francesco	

sabato 19 maggio 2018	
Sala Malibù	09:00 Corpo Libero Homar
	10:00 Cardio Training Homar
	11:00 Step dance Simona
	12:00 Pilates fusion Homar
	13:00 Aerobic dance Simona
	14:00 Zumba Armando
	15:00 G.A.G 2 Francesco
	16:00 Step Dance Francesco
17:00 Cardio Training Francesco	
Venice	11:00 Stretching 30' Homar
	11:30 Asthanga Yoga Francesca
	13:00 Corpo Libero Laura
	14:00 Piloxing Homar
Piscina	09:30 Aqua Dynamics Lorenzo
	11:00 Aqua Fitness Cristina

domenica 20 maggio 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	

sabato 26 maggio 2018	
Sala Malibù	09:00 Corpo Libero Luigi
	10:00 Cardio Training Luigi
	11:00 Step Dance Camilla
	12:00 Pilates fusion Luigi
	13:00 Aerobic Dance Camilla
	14:00 Zumba Armando
	15:00 Fit Boxe Franco
	16:00 Well FluidBall Franco
17:00 Pilates fusion Franco	
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

domenica 27 maggio 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	

- 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