

Corsi Fitness Week End di settembre 2018

sabato 1 settembre 2018		domenica 2 settembre 2018		sabato 8 settembre 2018		domenica 9 settembre 2018	
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Homar</i>	11:00	Aerobic Dance <i>Francesca C.</i>	Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>
	10:00	Cardio Training <i>Homar</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Francesca C.</i>		10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>
	11:00	Step Dance BASE <i>Francesca C.</i>	12:45	Stretching 15' <i>Francesca C.</i>		11:00	Fit boxe <i>Franco</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Homar</i>	13:00	Well Definition <i>Francesca C.</i>		12:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>
	13:00	Aerobic Dance BASE <i>Francesca C.</i>	15:00	Step Dance <i>Francesca C.</i>		13:00	Well definition <i>Franco</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Well Definition <i>Francesca C.</i>		14:00	Zumba <i>Armando</i>
	15:00	Fit Boxe <i>Cristiana</i>				15:00	G.A.G 2 <i>Patrizia C</i>
Venice	11:00	Stretching 30' <i>Homar</i>			Venice	11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>
	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>
Piscina	11:00	Aqua Fitness <i>Lorenzo</i>			Piscina	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>
sabato 15 settembre 2018		domenica 16 settembre 2018		sabato 22 settembre 2018		domenica 23 settembre 2018	
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Michele</i>	11:00	Easy aerobic <i>Simona M</i>	Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Homar</i>
	10:00	Cardio Training <i>Michele</i>	12:15	Corpo libero 30' <i>Simona M</i>		10:00	Cardio Training <i>Homar</i>
	11:00	Fit boxe <i>Franco</i>	12:45	Stretching 15' <i>Simona M</i>		11:00	Step Dance <i>Francesco</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Michele</i>	13:00	Well definition <i>Simona M</i>		12:00	Pilates fusion <i>Homar</i>
	13:00	Well definition <i>Franco</i>	15:00	Well fluidball <i>Simona M</i>		13:00	Aerobic Dance <i>Francesco</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Push Power <i>Simona M</i>		14:00	Zumba <i>Armando</i>
	15:00	G.A.G 2 <i>Simona M.</i>				15:00	G.A.G. 2 <i>Anna R.</i>
Venice	11:00	Stretching 30' <i>Michele</i>			Venice	11:00	Stretching 30' <i>Homar</i>
	11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>				11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>
	13:00	Corpo Libero <i>Michele</i>				13:00	Corpo libero <i>Homar</i>
	14:00	Piloxing <i>Michele</i>				14:00	Piloxing <i>Homar</i>
Piscina	09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>			Piscina	09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>
	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>				11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>
sabato 29 settembre 2018		domenica 30 settembre 2018					
Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>	11:00	Aerobic Dance <i>Francesca</i>	Sala Malibù	09:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>
	10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>	12:15	Corpo Libero 30' <i>Francesco</i>		10:00	Cardio Training <i>Luigi</i>
	11:00	Step dance <i>Camilla</i>	12:45	Stretching 15' <i>Francesco</i>		11:00	Step dance <i>Camilla</i>
	12:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>	13:00	Well Definition <i>Francesco</i>		12:00	Pilates fusion <i>Luigi</i>
	13:00	Aerobic dance <i>Camilla</i>	15:00	Step Dance <i>Francesca</i>		13:00	Aerobic dance <i>Camilla</i>
	14:00	Zumba <i>Armando</i>	16:00	Well Definition <i>Francesco</i>		14:00	Zumba <i>Armando</i>
	15:00	G.A.G. 2 <i>Luigi</i>				15:00	G.A.G. 2 <i>Luigi</i>
Venice	11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>			Venice	11:00	Stretching 30' <i>Luigi</i>
	11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>				11:30	Asthanga Yoga <i>Francesca</i>
	13:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>				13:00	Corpo Libero <i>Luigi</i>
	14:00	Piloxing <i>Luigi</i>				14:00	Piloxing <i>Luigi</i>
Piscina	09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>			Piscina	09:30	Aqua Dynamics <i>Lorenzo</i>
	11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>				11:00	Aqua Fitness <i>Cristina</i>

	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