

Corsi Fitness Week End di APRILE 2019

	sabato 6 aprile 2019	domenica 7 aprile 2019	sabato 13 aprile 2019	domenica 14 aprile 2019
Sala Malibù	09:00 Corpo Libero <i>Luigi</i>	11:00 Well Definition <i>Luigi</i>	09:00 Corpo Libero <i>Michele</i>	11:00 Fit Boxe <i>Franco</i>
	10:00 Cardio Training <i>Luigi</i>	12:15 Corpo Libero 30' <i>Luigi</i>	10:00 Cardio Training <i>Michele</i>	12:15 Corpo Libero 30' <i>Franco</i>
	11:00 Step dance <i>Camilla</i>	12:45 Stretching 15' <i>Luigi</i>	11:00 Total Body Co. <i>Francesca</i>	12:45 Stretching 15' <i>Franco</i>
	12:00 Pilates fusion <i>Homar</i>	13:00 G.A.G. 2 <i>Luigi</i>	12:00 Pilates fusion <i>Michele</i>	13:00 Well Definition <i>Franco</i>
	13:00 Aerobic dance <i>Camilla</i>	15:00 Well Definition <i>Luigi</i>	13:00 Circuit Training <i>Francesca</i>	15:00 Pilates Fusion <i>Franco</i>
	14:00 Zumba <i>Armando</i>	16:00 Pilates fusion <i>Luigi</i>	14:00 Zumba <i>Armando</i>	16:00 Well Boot Camp <i>Franco</i>
	15:00 G.A.G 2 <i>Patrizia C</i>		15:00 Fit Boxe <i>Franco</i>	
	16:00 Step Dance <i>Patrizia C</i>		16:00 Well definition <i>Franco</i>	
	17:00 Cardio Training <i>Patrizia C</i>		17:00 Pilates fusion <i>Franco</i>	
Venice	11:00 Stretching 30' <i>Luigi</i>		11:00 Stretching 30' <i>Michele</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>Michele</i>	
	14:00 Piloxing <i>Luigi</i>		14:00 Piloxing <i>Michele</i>	
Piscina	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 20 aprile 2019	domenica 21 aprile 2019	sabato 27 aprile 2019	domenica 28 aprile 2019
Sala Malibù	09:00 Corpo Libero <i>Homar</i>		09:00 Corpo Libero <i>Luigi</i>	11:00 Fit Boxe <i>Franco</i>
	10:00 Cardio Training <i>Homar</i>		10:00 Cardio Training <i>Luigi</i>	12:15 Corpo Libero 30' <i>Franco</i>
	11:00 Step dance <i>Anna R.</i>		11:00 Fit Boxe <i>Franco</i>	12:45 Stretching 15' <i>Franco</i>
	12:00 Pilates Fusion <i>Homar</i>		12:00 Pilates Fusion <i>Luigi</i>	13:00 Well Definition <i>Franco</i>
	13:00 Total Body Co. <i>Anna R.</i>		13:00 Push power <i>Franco</i>	15:00 Pilates Fusion <i>Franco</i>
	14:00 Zumba <i>Armando</i>		14:00 Zumba <i>Armando</i>	16:00 Well Boot Camp <i>Franco</i>
	15:00 Fit Boxe <i>Franco</i>		15:00 G.A.G 2 <i>Luigi</i>	
	16:00 Well definition <i>Franco</i>		16:00 Well Definition <i>Luigi</i>	
	17:00 Pilates fusion <i>Franco</i>		17:00 Pilates Fusion <i>Luigi</i>	
Venice	11:00 Stretching 30' <i>Homar</i>		11:00 Stretching 30' <i>Luigi</i>	
	11:30 Asthanga Yoga <i>Francesca</i>		13:00 Corpo libero <i>Luigi</i>	
	13:00 Corpo Libero <i>Homar</i>		14:00 Piloxing <i>Luigi</i>	
	14:00 Piloxing <i>Homar</i>			
Piscina	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>	

- 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