

# Corsi Fitness dal 26 al 31 Luglio 2021

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Sala Malibù	08:30 Pilates Fusion <i>Luigi</i>	09:00 Total Body Co. <i>Alex</i>	08:30 Well Postural <i>Fabio</i>	09:30 Well Postural <i>Cecilia</i>	09:00 Total Body Co. <i>Alex</i>	14:30 G.A.G. 2 <i>Luigi</i>
	09:45 Well Definition <i>Luigi</i>	10:15 Pilates & More <i>Alex</i>	09:45 Well Definition <i>Fabio</i>	10:45 Pilates Fusion <i>Cecilia</i>	10:15 Pilates Fusion <i>Alex</i>	16:00 Well Definition <i>Luigi</i>
	13:00 Well Definition <i>Irene</i>	13:00 Push Power <i>Franco</i>	13:00 G.A.G. 2 <i>Patrizia</i>	13:00 Well Definition <i>Franco</i>	19:15 Pilates Fusion <i>Irene</i>	
	18:00 Pilates Fusion <i>Luigi</i>	18:00 Well Definition <i>Francesco</i>	16:45 Total Body Co. <i>Luigi</i>	18:15 Cardio Training <i>Francesco</i>		
	19:15 Step Dance <i>Camilla</i>	19:15 G.A.G. 2 <i>Francesco</i>	18:00 C. Libero/Stretch. <i>Luigi</i>	19:30 Zumba <i>Kendra</i>		
	20:30 Ashtanga Yoga <i>Marta</i>	20:30 Aerobic Dance <i>Francesco</i>	19:15 Aerobic Dance <i>Alex</i>			
			20:30 Push Power <i>Alex</i>			

Piscina	11:00 Aqua Fitness <i>Francesco</i>	11:00 Aqua Dynamics <i>Francesco</i>	11:00 Aqua Fitness <i>Francesco</i>	11:00 Aqua Dynamics <i>Francesco</i>	11:00 Aqua Dynamics <i>Claudia</i>	11:00 Aqua Fitness <i>Cristina</i>
	19:30 Aqua G.A.G <i>Rossana</i>	19:30 Cardio fish 45' <i>Rossana</i>	19:30 Aqua Fitness <i>Cristina</i>	19:30 Aqua Well <i>Cristina</i>	19:30 Cardio Fish 45' <i>Rossana</i>	

bassa intensità
  media intensità
  alta intensità

La direzione tecnica si riserva il diritto di apporre delle variazioni al palinsesto esposto.


  
[www.lawellness.it](http://www.lawellness.it)

via Tagliamento, 19 Milano tel. 02-5691181