

Planning provvisorio – dal 14 settembre al 3 ottobre

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00					GINNASTICA DOLCE Alessandro	
10:00	STRETCH & TONE Ilaria				STRETCH & TONE Alessandro	
11:00						PILATES Ilaria/Alessandro
12:00						THE WALL
13:00	THE WALL	THE WALL	PILATES Ilaria	THE WALL	THE WALL	
14:30						
15:00						THE WALL
16:00						THE WALL
18:00	FIT BOXE Ilaria		PILATES Alessandro		THE WALL	
18:30		YOGA (1 ora) Cecilia				
19:00	THE WALL		FUNCTIONAL T. Alessandro	FIT BOXE Ilaria		
20:00	KRAV MAGA Simone	THE WALL			THE WALL	

KRAV MAGA: Extra Abbonamento

THE WALL: corso senza istruttore

N.B. Ogni lezione ha una durata di 45'