

corsi fitness

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00 - 11.00	Zumba	Stretching	Cardio Tone	Ginnastica Dolce	Tonificazione	
11.00 - 12.00	Ginnastica Dolce		Stretching			
12.00 - 13.00						
13.00 - 14.00	Total body	Pilates	Music tone	Pilates	Total body	
14.00 - 15.00						
15.00 - 16.00						
16.00 - 17.00						
17.00 - 18.00						
18.00 - 19.00	Zumba Tone	Body Fusion	Cardio Tone	Total body	Tabata	
19.00 - 20.00	Pilates	Fit Boxe	Postural	Interval Training	Pilates	
20.00 - 21.00	Cross H.I.I.T.	Tonificazione	Tabata	Tonificazione		