

divertiamoci a stare in forma



PROGRAMMA CORSI 2022

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI	
ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
08,30-09,30	PHA <i>Julita</i>	08,30-09,25	posturale 1 <i>Giulia</i>	08,30-09,20	walking <i>Julita</i>
		09,30-10,25	posturale 2 <i>Giulia</i>		
17,00-17,55	posturale <i>Giulia</i>	17,00-18,00	functional boxe <i>Cristina</i>	17,00-17,55	posturale <i>Giulia</i>
18,15-19,15	HIIT training <i>Paolo</i>	18,30-19,30	yoga flow <i>Julita</i>	18,15-19,15	TRX <i>Paolo</i>
19,30-20,15	walking <i>Julita</i>	19,00-20,10	calisthenics <i>Mattia *</i>		
GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
08,30-09,25	posturale 1 <i>Giulia</i>	08,30-09,30	yoga flow <i>Julita</i>		
09,30-10,25	posturale 2 <i>Giulia</i>				
17,00-18,00	functional boxe <i>Cristina</i>	16,10-17,10	superjump <i>Cristina</i>	16,00-17,00	calisthenics <i>Mattia *</i>
18,30-19,25	walking <i>Julita</i>	17,20-18,20	kettlebell <i>Paolo</i>		
19,00-20,10	calisthenics <i>Mattia *</i>	18,30-19,30	walking PHA <i>Julita</i>		
					* <i>in sala pesi</i>