

divertiamoci a stare in forma



PROGRAMMA CORSI 2022

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI	
ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
08,45-09,45	PHA <i>Julita</i>	09,00-09,55	posturale 1 <i>Giulia</i>	08,45-09,30	walking <i>Julita</i>
		10,00-10,55	posturale 2 <i>Giulia</i>		
16,00-16,55	posturale 1 <i>Giulia</i>	16,15-17,15	functional boxe <i>Cristina</i>		
17,00-17,55	posturale 2 <i>Giulia</i>	18,30-19,30	yoga flow <i>Julita</i>	16,00-16,55	posturale 1 <i>Giulia</i>
18,15-19,15	HIIT training <i>Paolo</i>	19,15-20,25	calisthenics <i>Mattia *</i>	17,00-17,55	posturale 2 <i>Giulia</i>
19,30-20,15	walking <i>Julita</i>			18,15-19,15	TRX <i>Paolo</i>
GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO	ORARIO	CORSO
09,00-09,55	posturale 1 <i>Giulia</i>	08,30-09,30	yoga flow <i>Julita</i>		
10,00-10,55	posturale 2 <i>Giulia</i>				
16,15-17,15	functional boxe <i>Cristina</i>				
18,15-19,00	walking <i>Julita</i>	16,00-17,00	superjump <i>Cristina</i>	15,30-16,30	calisthenics <i>Mattia *</i>
19,15-20,25	calisthenics <i>Mattia *</i>	17,15-18,15	kettlebell <i>Paolo</i>		
		18,30-19,30	walking PHA <i>Julita</i>		
					<i>* in sala pesi</i>