



OLONA 1894 GYM

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
		8.30 9.45	RAJA YOGA BIANCA			9.30 10.00	STRETCHING MATTEO	8.30 10.00	RAJA YOGA BIANCA	10.30 12.15	A ROTAZIONE
10.00 11.00	CARDIO TONE FRANCESCO	10.00 11.00	SOFT TONE ZOE	10.00 10.45	TOTAL BODY MONICA	10.00 11.00	TONIFICAZIONE MATTEO	10.00 10.30	SOFT TONE CHIARA		
11.00 11.30	GAG FRANCESCO	11.00 11.30	STRETCHING ZOE	10.45 11.15	FLEXIBILITY MONICA	11.00 11.15	ABDOMINAL MATTEO	10.30 11.30	VINYASA FLOW YOGA CHIARA		
11.30 12.00	STRETCHING FRANCESCO			11.15 12.00	PILATES MAT. BASE MONICA						
		12.00 12.45	PILATES MAT. GRAZYNA	12.00 13.00	FUNCTIONAL MONICA			12.00 12.45	PILATES MAT. BASE GRAZYNA		
13.00 14.00	PILATES MAT. BASE MONICA	13.15 14.00	POWER CAMP IVAN	13.00 14.00	ZUMBA GIULIA	13.00 14.00	PILATES MAT. INT/AV. MONICA	13.00 14.00	TOTAL TONE FRANCESCO		
14.30 15.30	FIT BALANCE MARIA GRAZIA			14.30 15.30	POSTURAL MARIA CARLA					POSTURALE	
15.30 16.30	POSTURAL MARIA GRAZIA					15.00 16.00	PILATES MAT. CARLA HELENA			CARDIO	
										CARDIO TONE	
										TONIFICAZIONE	
										TONIFICAZIONE FUNZ.	
										FITNESS MUSICALE	
18.30 19.00	TONE GABRIELE			18.00 19.00	PILATES MAT. ANTONIO						
19.00 19.45	FUNCTIONAL GABRIELE	19.00 19.45	FUNCTIONAL CAMP IVAN	19.00 19.45	TONE GIULIANO	19.00 19.45	FUNCTIONAL WORKOUT ALFREDO	18.45 19.30	CARDIO TONE SIMONA		
19.45 20.30	COREOGRAPHY STEP GABRIELE	19.45 20.30	COREOGRAPHY STEP IVAN	19.45 20.30	COREOGRAPHY STEP GIULIANO	19.45 20.30	PILATES MAT. GRAZYNA	19.30 20.15	FLEX&YOGA SIMONA		

- POSTURALE
- CARDIO
- CARDIO TONE
- TONIFICAZIONE
- TONIFICAZIONE FUNZ.
- FITNESS MUSICALE

Il palinsesto può subire variazioni nel corso dell'anno secondo, stagionalità, disponibilità ed esigenze. Ogni eventuale variazione verrà comunicata.