

MERCOLEDÌ 3 gen		GIOVEDÌ 4 gen		VENERDÌ 5 gen	
				8.30	RADJA YOGA BIANCA
				10.00	
10.00	TOTAL BODY guendA	10.00	TONIFICAZIONE Matteo		
10.45	stretching guendA	11.00	stretching Matteo	10.30	VINYASA FLOW YOGA CHIARA
11.15		11.30		11.30	

13.00	PILATES MAT. INT/AV MONICA	13.00	TOTAL TONE FRANCESCO
14.00		14.00	

18.00	PILATES MAT. ANTONIO	19.00	FUNCTIONAL WORKOUT ALFREDO
19.00	TONE antOnio	19.45	
19.45			

POSTURALE	
CARDIO	
CARDIO TONE	
TONIFICAZIONE	
TONIFICAZIONE FUNZ.	
FITNESS MUSICALE	