

CORSI FITNESS 2018/19

Settimana 10 - 14 settembre

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	8.30 9.45 RAJA YOGA BIANCA			8.30 10.00 RAJA YOGA BIANCA	
10.30 11.00 CARDIO TONE FRANCESCO	10.00 11.00 SOFT TONE CARLA HELENA	10.00 10.45 TOTAL BODY MONICA		10.00 11.00 TONE FRANCESCO	
11.00 11.30 GAG FRANCESCO		10.45 11.15 FLEXIBILITY MONICA		11.00 11.30 STRETCHING FRANCESCO	
11.30 12.00 STRETCHING FRANCESCO		11.15 12.00 PILATES M. BASE MONICA			
	12.00 12.45 PILATES M. BASE GRAZYNA			12.00 12.45 PILATES M. BASE GRAZYNA	
13.00 14.00 PILATES M. BASE MONICA	13.15 14.00 POWER CAMP IVAN		13.00 14.00 PILATES INT/AV MONICA	13.00 14.00 TOTAL TONE FRANCESCO	
14.30 15.30 FIT BALANCE MARIA GRAZIA	14.45 15.45 PILATES M. BASE CARLA HELENA				
15.30 16.30 POSTURAL MARIA GRAZIA					
19.00 20.00 TONIFICAZIONE ALFREDO	19.00 19.45 FUNCTIONAL IVAN		19.00 20.00 TONIFICAZIONE ALFREDO		
	19.45 20.30 POWER UP IVAN				

CARDIO

POSTURALE

TONIFICAZIONE

FUNZIONALE

Canottieri Olona 1894 si riserva la facoltà di modificare il palinsesto per motivi organizzativi. Ogni modifica verrà comunicata.
Puoi sempre consultare la versione aggiornata del planning sul sito www.olona1894.it