

MERCOLEDÌ 27 dic

GIOVEDÌ 28 dic

VENERDÌ 29 dic

10.00	TOTAL BODY		10.00	TONIFICAZIONE	
10.45	guendA		11.00	Monica	
10.45	stretching		11.00	stretching	Monica
11.15	guendA		11.30		
			10.30	VINYASA FLOW YOGA	
			11.30	CHIARA	

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

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

POSTURALE

CARDIO

CARDIO TONE

TONIFICAZIONE

TONIFICAZIONE FUNZ.

FITNESS MUSICALE