



PALINSESTO ESTIVO 2018 VALIDO DAL 18 GIUGNO

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
		8.30 9.45	RADJA YOGA BIANCA					8.30 10.00	RADJA YOGA BIANCA
10.00 11.00	CARDIO TONE FRANCESCO	10.00 11.00	SOFT TONE CARLA HELENA	10.00 10.45	TOTAL BODY MONICA	10.00 11.00	TONIFICAZIONE MATTEO		
11.00 11.30	GAG FRANCESCO			10.45 11.15	FLEXIBILITY MONICA				
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	PILATES MAT. INT/AV MONICA	13.00 14.00	TOTAL TONE FRANCESCO
14.30 15.30	FIT BALANCE MARIA GRAZIA								
15.30 16.30	POSTURAL MARIA GRAZIA								
				18.00 19.00	PILATES MAT. ANTONIO				
19.00 20.00	TONIFICAZIONE FRANCESCA	19.00 19.45	FUNCTIONAL CAMP IVAN	19.00 19.45	TONE GIULIANO	19.00 19.45	FUNCTIONAL WORKOUT ALFREDO		
		19.45 20.30	COREOGRAPHY STEP IVAN	19.45 20.30	COREOGRAPHY STEP GIULIANO	19.45 20.30	PILATES MAT GRAZYNA		

POSTURALE

CARDIO

CARDIO TONE

TONIFICAZIONE

TONIFICAZIONE FUNZ.

FITNESS MUSICALE