

Corsi Fitness 2021/22

Palinsesto valido dal 4 ottobre 2021 al 11 giugno 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	8.30-9.45 RAJA YOGA Bianca	8.00-9.00 PILATES M. BASE Eleonora M.		8.30-10.00 RAJA YOGA Bianca	
9.30-10.30 TOTAL BODY Guendalina			9.00-10.00 POSTURALE Antonio		
	10.00-11.00 SOFT TONE Guendalina	10.00-10.45 TONE Monica	10.00-11.00 TONIFICAZIONE Antonio	10.00-11.00 TONE Guendalina	
		10.45-11.15 FLEXIBILITY Monica			10.30-12.00 TOTAL BODY + TONE a rotazione: Guendalina Eleonora M. Antonio
		11.15-12.00 PILATES M. BASE Monica			
	12.00-13.00 FITNESS YOGA Erika		12.00-13.00 FUNCTIONAL Monica		
13.00-14.00 PILATES M. BASE Monica	13.00-14.00 GAG FUNZIONALE Eleonora M.	13.00-14.00 YOGA Eleonora B.	13.00-14.00 FLEXIBILITY Monica	13.00-14.00 PILATES MAT WORK Eleonora M.	
14.30-15.30 BALANCE Mariagrazia		14.30-15.30 POSTURALE Antonio			
15.30-16.30 POSTURAL Mariagrazia		15.30-16.30 TOTAL BODY Antonio			
19.00-20.00 FLEXIBILITY Monica	19.00-20.00 TONIFICAZIONE Alfredo	19.00-20.00 TONE Antonio	19.00-20.00 TONIFICAZIONE Alfredo		

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