

Corsi Fitness 2021/22

Palinsesto valido dal 4 ottobre 2021 al 11 giugno 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	8.30-10.00 RAJA YOGA Bianca			8.30-10.00 RAJA YOGA Bianca	
		9.00 - 10.00 PILATES M. BASE Eleonora M.	9.00-10.00 POSTURALE Antonio		
9.30-10.30 TOTAL BODY Guendalina		10.00-10.45 TONE Monica	10.00-11.00 TONIFICAZIONE Antonio	10.00-11.00 TONE Guendalina	
	10.00-11.00 SOFT 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 TONIFICAZIONE Antonio	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 TOTAL BODY Antonio			
15.30-16.30 POSTURALE Mariagrazia	15.30 - 16.30 CARDIO FUNZIONALE Eleonora M.	15.30-16.30 POSTURALE Antonio			
19.00-20.00 FLEXIBILITY Giulia	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