

Corsi Fitness 2022/23

Palinsesto valido dal 12 settembre 2022 al 10 giugno 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				8.30-10.00 YOGA Bianca	
	9.00-10.00 INDOOR ROWING Stefania				
9.30-10.30 GAG Guendalina	10.00-11.00 TONE Guendalina	10.00-10.45 TONE Monica	10.00-11.00 TONE Gabriele/Eleonora	10.00-11.00 FUNCTIONAL Eleonora	10.30-11.15 TOTAL BODY a rotazione
	11.00-12.00 FITNESS YOGA Erika	10.45-11.15 FLEXIBILITY Monica	11.00-12.00 POSTURAL Gabriele/Eleonora		11.15-12.00 TONE a rotazione
		11.15-12.00 PILATES M. BASE Monica	12.00-13.00 FUNCTIONAL Monica		
13.00-14.00 PILATES M. INT/AV Monica	13.00-14.00 TOTAL BODY FUNZ. Eleonora	13.00-14.00 TONE Gabriele	13.00-14.00 FLEXIBILITY Monica	13.00-14.00 PILATES MAT Eleonora	
		14.30-15.30 TOTAL BODY Antonio	15.00-16.00 YOGA Erika		
14.30-15.30 BALANCE Maria Grazia		15.30-16.30 POSTURAL Antonio			
15.30-16.30 POSTURAL Maria Grazia					
19.00-19.45 DANCE Giulia					
19.45-20.30 FLEXIBILITY Giulia	19.00-20.00 TOTAL BODY FUNZ. Guendalina		19.00-20.00 TOTAL BODY FUNZ. Guendalina		

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