

CORSI DI FITNESS ONLINE & INTERATTIVI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	CORE WORK 09:30 - 10:30 Luca Esposito			CORE WORK 09:30 - 10:30 Luca Esposito	
					GINNASTICA CON METODO YOGA 10:00 - 11:00 Roberta Galliera
					FUNCTIONAL TRAINING 12:00 - 13:00 Raimondo Cosma
		BALLI DI GRUPPO 15:00 - 16:00 Monica Bertetti			
		BALLI DI GRUPPO 16:15 - 17:15 Monica Bertetti			
TABATA CIRCUIT 17:00 - 18:00 Agostino Sisto	CORE WORK 17:00 - 18:00 Luca Esposito	GINNASTICA CON METODO PILATES 17:00 - 18:00 Simona Zerbini	TABATA CIRCUIT 17:00-18:00 Agostino Sisto	CORE WORK 17:00-18:00 Luca Esposito	
	GINNASTICA CON METODO PILATES 18:00 - 19:00 Susi Kim	GINNASTICA CON METODO YOGA 17:20 - 18:20 Roberta Galliera	TOTAL BODY 18:30 - 19:30 Cristina Latina	EXTREME GLUTEUS & ABDOMINALS 18:00 - 19:00 Simona Zerbini	
	ZUMBA 19:00 - 20:00 Chiara Binatti (fino al 14/07)	INTENSIVE GLUTEUS & ABDOMINALS 18:00 - 19:00 Simona Zerbini	GINNASTICA CON METODO PILATES 18:30 - 19:30 Susi Kim	CORE WORK 18:00 - 19:00 Luca Esposito	
CORE WORK 19:30 - 20:30 Luca Esposito	CORE WORK 19:00 - 20:00 Luca Esposito		ZUMBA UISP 19:30 - 20:30 Cristina Latina	CORE WORK 19:00 - 20:00 Luca Esposito	
POWERSTEP 20:00 - 20:50 Francesca De Giacomi (fino al 13/07)	STRONG BY ZUMBA 20:00 - 20:50 Chiara Binatti (fino al 14/07)		CORE WORK 19:30 - 20:30 Luca Esposito		
CORE WORK 20:30 - 21:30 Luca Esposito		CORE WORK 20:30 - 21:30 Luca Esposito	CORE WORK 20:30 - 21:30 Luca Esposito FUNCTIONAL TRAINING 20.50 - 21.40 Raimondo Cosma		