

PALINSESTO CORSI LUGLIO 2021 SEDE DI SAN MARTINO DI LUPARI

GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO
SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL
				8.30 – 9.10 FIT WALKING Giada		8.30 – 9.10 TABATA Giada		8.30 – 9.10 FIT WALKING Giada		
				9.20 – 10.00 FIT 50+ Giada		9.20 – 10.00 PILATES Giada				
12.40 – 13.20 FUNCTIONAL TRAINING Luisa D.		13.00 – 13.40 PILATES Giada				12.40 – 13.20 FUNCTIONAL TRAINING Alice		13.00 – 13.40 PILATES Stefania		
		18.30 – 19.10 TOTAL BODY Giada								
18.55 – 19.35 ATHLETIC GAG Luisa D.		19.20 – 20.00 PILATES Giada		19.00 – 19.40 FITWALKING POWER Fabio			19.00 – 19.50 *F360 Anna	18.45 – 19.25 FUNCTIONAL PUMP Luisa D.		
		20.10 – 20.50 FIT WALKING Giada				20.00 -20.40 POSTURAL TRAINING Sabrina				
		21:00 – 21.40 DANCE & FITNESS Marta								



* CON ASTERISCO LE ATTIVITA' ESCLUSE DALL'OPEN