

CORSI SETTIMANALI

PROGRAMMA SETTIMANALE

CORSI DI GRUPPO:

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:00 - 09:00					
09:00 - 09:45		CIRCUIT TRAINING		GAG	SHAPE AND TONE
09:45 - 10:15					
11:00 - 12:00					
12:00 - 12:45	PILATES	PUMP		YOGA	POWER PUMP
12:45 - 13:30	TOTAL BODY				
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00			PILATES		
18:00 - 18:45	IRON PUMP		CROSS CIRCUIT		
18:45 - 19:30	CRUNCH AND CORE		ADDOMINALI		