

ANCHE SIL ZOOM

ORARIO CORSI GIUGNO

ANCHE SIL ZOOM

ANCHE SILZOOM

FITNESS CHANNEL	ANCHE SU ZOOM		ANCHE SU ZOOM	ANCHE SU ZOOM	
LUNEDI'	10.00 OLISTIC TRAINING		18.00 Addome	18.45 TOTAL BODY	
		ANCHE SU ZOOM		ANCHE SU ZOOM	
MARTEDI'	9.00 Postural Gym	10.00 Morning Gym		18.45 G.A.G	
	ANCHE SU ZOOM	ANCHE SU ZOOM	ANCHE SU ZOOM	ANCHE SU ZOOM	ANCHE SU ZOOM
MERCOLEDI'	10.00 CARDIO TONE	12.15 PILATES	18.00 Addome	18.30 CARDIO TONE	19.15 PILATES
	ANCHE SU ZOOM			ANCHE SU ZOOM	
GIOVEDI'	10.00 PILATES			18.45 Latino Gym	
		ANCHE SU ZOOM		SOLO SU ZOOM	
VENERDI'		12.15 TABATA CIRCUIT		18.45 ADDOME + STRETCH	



ORARIO CORSI LUGLIO

ANCHE SU ZOOM

		30L0 30 200M	ANCHE 30 200M		ANCHE SU ZUUM
LUNEDI'		10.00 OLISTIC TRAINING	12.15 TOTAL BODY		18.45 TOTAL BODY
		ANCHE SU ZOOM			ANCHE SU ZOOM
MARTEDI'	9.00 Postural Gym	10.00 MORNING GYM	12.15 ACQUA CIRCUIT		18.45 G.A.G
		SOLO SU ZOOM		ANCHE SU ZOOM	ANCHE SU ZOOM
MERCOLEDI'		10.00 PILATES		18.00 Addome	18.45 FUNCTIONAL TRAINING + STRETCH
		ANCHE SU ZOOM	ANCHE SU ZOOM		ANCHE SU ZOOM
GIOVEDI'		10.00 PILATES	12.15 TABATA CIRCUIT		18.45 Latino Gym
					SOLO SU ZOOM
VENERDI'					18.45 ADDOME+ STRETCHING

SOLO SU ZOOM

ANCHE SU ZOOM



ORARIO CORSI AGOSTO

ANCHE SU ZOOM 18.45 **LUNEDI' CARDIO CIRCUIT ANCHE SU ZOOM ANCHE SU ZOOM** 9.00 10.00 12.15 18.45 **MARTEDI**' POSTURAL MORNING **ACQUA** G.A.G GYM GYM **CIRCUIT** 18.45 **MERCOLEDI' ACQUA CIRCUIT ANCHE SU ZOOM ANCHE SU ZOOM** 10.00 18.45 **GIOVEDI' MORNING** TOTAL GYM **BODY SOLO SU ZOOM** 18.45 **VENERDI'** ADDOME+ STRETCHING