

CORSI OPEN WEEKEND

SABATO 23 SETTEMBRE

SALA 1			SALA 2			SPINNING			PISCINA		
10.00	STEP TONE	10.30	11.45	STRECHING	12.15	11.30	SPINNING	12.00	11.00	AQUATONIC	11.30
PAULO			PAULO			EMANUELA			MONICA		
10.30	STEP COREO	11.00	12.15	TRX	12.45				11.30	HYDROBIKE	12.00
PAULO			ALEX						MONICA		
11.00	GAG	11.30	15.30	POSTURALGYM	16.00				16.00	FIT PADDLING	16.30
PAULO			SILVIA						FEDERICA		
12.00	JUMPING FITNESS	12.30	17.00	TRX	17.30				16.30	FIT PADDLING	17.00
SARA			IVAN						FEDERICA		
12.30	INTERVAL FIT	13.00									
SARA											
15.30	ZUMBA	16.00									
MONICA											
16.15	TAI - CHI	17.00									
PIERANGELA											
17.15	PILATES	18.00									
LISA											
18.00	ZUMBA	18.30									
MONICA											

A partire da ottobre verranno organizzati corsi a pagamento di Tango Argentino - Karate - Hip Hop

www.sportingmilano3.it info@sportingmilano3.it tel. +39.02 8965291

INFO CORSI: Rispetta l'orario d'inizio del corso - Porta con te una salvietta tergisudore

	ALTA INTENSITA'
	MEDIA INTENSITA'
	BASSA INTENSITA'



