

CORSI FITNESS DAL 2 AL 15 LUGLIO 2018

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA								
8.45	POWER YOGA (sala 2) MARTINA V.	60'	10.00	STEP ALESSANDRO A.	60'	8,45	POWER YOGA MARTINA V.	60'	10.00	FUNCTIONAL TONE FEDERICA A.	60'	10.00	GYM MIOFASCIALE SARA	60'	10.00	STEP PAULO S.	60'	10.30	JUMPING FITNESS SARA / KRIZIA	60'
10.00	JUMPING STEP LISA M.	60'	11.00	FUNCTIONAL TONE ALESSANDRO A.	60'	10.00	UPPER BODY LOWER BODY LISA M.	30' 30'	11.00	STRETCHING FEDERICA A.	60'	11.00	FIT BALL LISA M.	60'	10.30	TAI-CHI (Prato piscina) PIERANGELA	90'	11.30	INTERVAL FIT SARA / KRIZIA	60'
11.00	STRETCHING POSTURALE LISA M.	60'	13.00	ZUMBA MONICA M.	60'	11.00	PILATES POSTURALE LISA M.	60'	13.00	ZUMBA MONICA M.	60'	13.00	LOWER BODY LISA M.	30'	11.00	CARDIO GAG PAULO S.	60'			
			13.00	SPINNING SARA	60'	13.00	PILATES LISA M.	60'	13.00	SPINNING SARA	60'	13.30	SPECIAL ABDOMINAL LISA M.	20'	11.00	SPINNING EMANUELA	60'			
									13.50			13.50	STRETCHING LISA M.	10'	12.00	STRETCHING PAULO S.	60'			
								15.15				15.15	FIT PILATES FEDERICA A.	60'						
						18.00	GAG GAIA M	45'	17.30	TOTAL TONE GISELLE	60'	18.30	TRX (sala 2) STEFANO	45'	15.30	ZUMBA KRIZIA C.	60'			
18.30	MOVERO NOEMI	60'	18.30	JUMPING STEP LISA M.	60'	18.45	TRX (sala 2) GAIA M	45'	19.00	* H.E.A.T. PROGRAM MICHELE C.	60'	19.00	PILATES STRECH KRIZIA C.	60'			18.00	YOGA fino 08/07 GABRIELLA M.	90'	
18.30	TRX (sala 2) ALEX F.	45'	19.00	* H.E.A.T. PROGRAM MICHELE C.	60'	18.30	SPINNING EMANUELA	60'	19.30	ENERGY WORKOUT IVAN S.	60'	19.30	BULLS WORKOUT (sala 2) STEFANO	60'						
18.30	SPINNING EMANUELA	60'	19.30	PILATES LISA M.	60'	19.15	ZUMBA KRIZIA	45'	19.00	POWER YOGA (sala 2) GAIA M	60'	20.00	ZUMBA KRIZIA C.	60'						
19.30	BULLS WORKOUT STEFANO	60'	19.30	FUNCTIONAL TONE (sala2) SARA	60'	19.30	YOGA fino 08/07 (sala 2) GABRIELLA M.	90'												
						20.00	JUMPING FITNESS SARA V.	60'												

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

N.B. Il palinsesto corsi può subire variazioni durante l'anno a giudizio insindacabile della direzione

PRENOTAZIONE 3€

KIDS

bassa intensità
 media intensità
 alta intensità

