

PLANNING CORSI

STAGIONE 2015/2016

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
aquagym	13.00 Paola 20.00 Marco	15.00 Marco	13.00 Paola	15.00 Marco 20.00 Marco		14.45 Paola - Marco
Aquaslim			10.00 Paola			
Pilates	9.10 Paola	18.45 Paola	9.10 Paola	18.45 Paola		
Tone up	10.00 Paola					
M.E.T.	17.30 Marco		17.30 Marco			
G.A.G.		18.00 Paola				
Jump fitness				18.00 Paola		
Functional step	19.00 Elisa					
Functional training				18.45 Elisa		15.30 Elisa
Total body			19.00 Elisa			
Zumba /bokwa	20.00 Elisa		20.00 Elisa			
Striding*			18.30 Davide			
Aerostriding*		19.00 Marco				
Spinsoul*	19.30 Davide		19.30 Davide			
Aerospinbike*		20.00 Marco		19.00 Marco		

*corsi su prenotazione

(i corsi si attivano al raggiungimento di minimo 4 persone)