



CORSI FITNESS OUTDOOR

- da Lunedì 21 a Lunedì 4 Gennaio -



LUNEDÌ 21			MARTEDÌ 22			MERCOLEDÌ 23			LUNEDÌ 28			MARTEDÌ 29			MERCOLEDÌ 30			LUNEDÌ 4		
ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore
SALA PESI OUTDOOR 7,30 - 9,30						SALA PESI OUTDOOR 7,30 - 9,30			SALA PESI OUTDOOR 7,30 - 9,30						SALA PESI OUTDOOR 7,30 - 9,30			SALA PESI OUTDOOR 7,30 - 9,30		
8:30	FULL BODY WORKOUT	Ebru				8:30	FULL BODY WORKOUT	Ebru	8:30	FULL BODY WORKOUT	Ebru				8:30	FULL BODY WORKOUT	Ebru	8:30	FULL BODY WORKOUT	Ebru
9:30	PILATES	Ebru				9:30	YOGA RELAX STRETCHING	Ebru	9:30	PILATES	Ebru				9:30	YOGA RELAX STRETCHING	Ebru	9:30	PILATES	Ebru
			11:00 TONIFICAZIONE Simona						SALA PESI OUTDOOR 12,30 - 14,30			11:00 TONIFICAZIONE Simona			SALA PESI OUTDOOR 12,30 - 14,30			SALA PESI OUTDOOR 12,30 - 14,30		
13:15	PILATES	Lucia	SALA PESI OUTDOOR 12,30 - 14,30			13:15	PILATES	Lucia	13:15	PILATES	Lucia	SALA PESI OUTDOOR 12,30 - 14,30			13:15	PILATES	Lucia	13:15	PILATES	Lucia
13:30	OUTDOOR CYCLING	Fabio				13:30	OUTDOOR CYCLING	Fabio	13:30	OUTDOOR CYCLING	Fabio				13:30	OUTDOOR CYCLING	Fabio	13:30	OUTDOOR CYCLING	Fabio
14:00	PREPUGILISTICA	Federico				14:00	PREPUGILISTICA	Federico	14:00	PREPUGILISTICA A	Federico				14:00	PREPUGILISTICA	Federico	14:00	PREPUGILISTICA	Federico
			18:30 OUTDOOR CYCLING Matteo			SALA PESI OUTDOOR 17,00 - 20,00						18:30 OUTDOOR CYCLING Matteo			SALA PESI OUTDOOR 17,00 - 20,00					
19:00	FUNZIONALE	Giulio	18:30	TOTAL BODY (online zoom)	Roberto	19:00	FUNZIONALE	Giulio	19:00	FUNZIONALE	Giulio	18:30	TOTAL BODY (online zoom)	Roberto	19:00	FUNZIONALE	Giulio	19:00	FUNZIONALE	Giulio
SALA PESI OUTDOOR 19,00 - 21,00						20:00 PREPUGILISTICA (EXTRA) Federico			SALA PESI OUTDOOR 19,00 - 21,00						20:00 PREPUGILISTICA (EXTRA) Federico			SALA PESI OUTDOOR 19,00 - 21,00		
20:00	PREPUGILISTICA (EXTRA)	Federico				20:30	ZUMBA (online zoom)	Fulvia	20:00	PREPUGILISTICA A (EXTRA)	Federico				20:30	ZUMBA (online zoom)	Fulvia	20:00	PREPUGILISTICA (EXTRA)	Federico
21:30									21:30						21:30			21:30		

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA!!!

I corsi saranno confermati con un minimo di 8 persone.

Per le prenotazioni: 1) online: www.fitnessvianello.it (con email e password) 2) whatsapp 345.8688145 3) tel. 06.920826994) passare in segreteria