

CORSI ESTATE 2020 FITNESS TERRA SALA CORSI



	LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Ore 8.30	CARDIO TONIC		CARDIO STEP		CARDIO TONIC
Ore 9.00		POSTURAL GYM		POSTURAL GYM	
Ore 10.00		POTENZIAMENTO SPORTIVO RAGAZZI		POTENZIAMENTO SPORTIVO RAGAZZI	
Ore 12.30	CARDIO STEP	BODY TONIC	SMART TRAINING	BODY PUMP	CARDIO STEP
Ore 13.30			SMART TRAINING		
Ore 18.00	BODY TONIC	CORE STABILITY 18.30	GAG	CORE STABILITY 18.30	BODY PUMP
Ore 19.00	BODY PUMP	CROSS TRAINING 19.30	BODY TONIC	CROSS TRAINING 19.30	GAG

CORSI ESTATE 2020 FITNESS TERRA PARCO ESTERNO



	LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
Ore 8.30		GAG		BODY TONIC	
Ore 18.50		CARDIO STEP		CARDIO STEP	