

PLANNING CORSI Fit MI – STAGIONE 2018-2019 – Planning RIDOTTO dal 22 al 27 aprile 2019

LUNEDÌ – 22/04/2019				MARTEDÌ – 23/04/2019				MERCOLEDÌ – 24/04/2019				GIOVEDÌ – 25/04/2019			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
				07.30-08.30	Hatha Yoga	Vitality	Sabina								
				07.30-08.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	10.00-10.55	Matwork Pilates	Energy	Gianluca				
								12.45-13.15	Total Body Workout	Energy	Gianluca				
								13.00-13.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer				
	PASQUETTA			12.45-14.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Yong								
				13.00-13.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Matteo PT	13.20-14.05	BODY BALANCE	Energy	Gianluca		FESTA	DELLA	LIBERAZIONE
				13.15-14.00	BODY PUMP	Energy	Filippo								
				18.30-19.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	18.00-18.45	BODY PUMP	Energy	Emanuele				
				18.55-19.25	GRIT Mix	Vitality	Filippo	18.50-19.15	CX WORX	Energy	Emanuele				
				19.30-20.00	SPRINT*	Vitality	Filippo	19.00-19.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer				
				19.30-20.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	19.20-20.15	BODY ATTACK	Energy	Emanuele				

VENERDÌ – 26/04/2019			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER

SABATO – 27/04/2019			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER

