

FITNESS - PALESTRA IORIO
DAL 08 GENNAIO 2016

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
11.00-12.00 PILATES	10.30 - 11.30 TONIFICAZ.	11.00-12.00 PILATES	10.30 - 11.30 TONIFICAZ.	11.00-12.00 PILATES
	18.00-19.00 ZUMBA		18.00-19.00 ZUMBA	
18.30-19.10 FUNCTIONAL CIRCUIT	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	18.30-19.10 FUNCTIONAL CIRCUIT	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	18.30-19.10 FUNCTIONAL CIRCUIT
19.10-19.40 ADDOMINALI E GLUTEI		19.10-19.40 ADDOMINALI E GLUTEI		19.10-19.40 ADDOMINALI E GLUTEI
19.40 - 20.30 RED TRAINING	19.30 - 20.30 G.A.G.	19.40 - 20.30 STEP WORKOUT	19.30 - 20.30 STEP and TONE	19.40 - 20.30 RED TRAINING
20.30-21.10 FUNCTIONAL CIRCUIT	20.30-21.30 FIT BOXE	20.30-21.10 FUNCTIONAL CIRCUIT	20.30-21.30 FIT BOXE	

I CORSI SI TERRANNO AL RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI
N° 4 PARTECIPANTI