



Via T. Salvini, 1 - 20122 Milano - Tel. 02.76.00.28.89

ORARI CORSI - dal 7 giugno 2021

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10:00 - 11:00 EQUILIBRIO DEL CORPO Tony I. ◇		10:00 - 11:00 TOTAL BODY Tony I. ◇◇		10:00 - 11:00 STRETCH POSTURALE Paulo ◇	
	13:00 - 14:00 INDOOR CYCLING Rocky M. ◇◇◇		13:00 - 14:00 INDOOR CYCLING Rocky M. ◇◇◇		
13:15 - 14:00 SUPER ADDOMINALI E GLUTEI Cristina S. ◇◇	13:15 - 14:00 CARDIO TONE Cristina S. ◇◇	13:15 - 14:00 EQUILIBRIO DEL CORPO Simona G. ◇	13:15 - 14:00 ORIENTAL GYM Monica V. ◇	13:15 - 14:00 TOTAL BODY WORK OUT Paulo ◇◇	
	18:15 - 19:00 ORIENTAL GYM Monica V. ◇				
19:00 - 20:00 TONIFICAZIONE Monica B. ◇◇	19:05 - 20:00 EQUILIBRIO DEL CORPO Cristina S. ◇	19:00 - 20:00 TONIFICAZIONE Paulo ◇◇	19:00 - 20:00 TONIFICAZIONE Paulo ◇◇	19:00 - 20:00 EQUILIBRIO DEL CORPO Paulo ◇	18:00 - 18:45 TONIFICAZIONE Paulo ◇◇

Lezione solo in presenza in palestra

LEGENDA

Lezione solo da remoto su Zoom

Lezione che può essere seguita sia in presenza in palestra (prenotandosi tramite sito Sportsman), oppure seguita da remoto tramite piattaforma Zoom

I TITOLI E GLI ORARI DEI CORSI RIPORTATI NEL PRESENTE SPECCHIETTO POSSONO VARIARE ANCHE SENZA PREAVVISO.
GLI ASSOCIATI INTERESSATI SONO PREGATI DI CHIEDERE SEMPRE CONFERMA DEL PLANNING AI RESPONSABILI DEL CLUB.