



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

## ORARI CORSI - dal 2 maggio 2024

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00 - 10:45 <b>G.A.G.</b> Laura ◇◇	10:00 - 11:00 <b>EQUILIBRIO DEL CORPO</b> Laura ◇	7:30 - 8:30 <b>TONIFICAZIONE FUNZIONALE</b> Paulo ◇	10:00 - 10:45 <b>HEALTH AND FIT</b> Paulo ◇	9:45 - 10:25 <b>T.B.W.</b> Paulo ◇◇
	10:00 - 10:45 <b>AQUAGYM</b> Paulo ◇	10:00 - 11:00 <b>MULTITONIC</b> Davide ◇◇	10:00 - 10:45 <b>AQUAGYM</b> Javier ◇	10:30 - 11:30 <b>STRETCHING</b> Paulo ◇
11:00 - 12:00 <b>STRETCHING HEALTH AND FIT</b> Davide ◇	11:00 - 12:00 <b>STRETCHING MIOFASCIALE</b> Laura ◇	11:00 - 12:00 <b>HEALTH AND FIT MATTOGETHER</b> Davide ◇	11:00 - 12:00 <b>POWER STRETCH</b> Javier ◇	
	13:00 - 14:00 <b>INDOOR CYCLING</b> Cristina ◇◇◇		13:00 - 14:00 <b>INDOOR CYCLING</b> Dora ◇◇◇	
13:15 - 14:00 <b>GINNASTICA FUNZIONALE CIRCUITO</b> Davide ◇◇	13:15 - 14:00 <b>TOTAL TONE</b> Paulo ◇◇	13:15 - 14:00 <b>LIFE PUMP</b> Cristina S. ◇◇		
		13:15 - 14:00 <b>MATTOGETHER CON FOAM ROLLER</b> Davide ◇ Sala 2	13:15 - 14:00 <b>FIT BALL</b> Javier ◇◇	13:00 - 14:00 <b>FEDERICA WORKOUT</b> Federica ◇◇◇
13:15 - 14:00 <b>AQUA TONIC</b> Paulo ◇◇◇	13:15 - 14:00 <b>AQUAGYM</b> Davide ◇◇	13:15 - 14:00 <b>AQUA TONIC</b> Paulo ◇◇◇		13:15 - 14:00 <b>AQUABALL</b> Paulo ◇◇◇
18:00 - 19:00 <b>PETTO - ADDOME - GLUTEI TONE</b> Filippo ◇◇	18:00 - 19:00 <b>G.A.G. METABOLICO</b> Javier ◇◇	18:00 - 18:45 <b>FULL BODY</b> Stefania ◇◇	18:00 - 19:00 <b>TOTAL BODY</b> Filippo ◇◇	18:00 - 19:00 <b>TONIFICAZIONE FUNZIONALE</b> Paulo ◇◇◇
19:00 - 19:45 <b>AQUAGYM</b> Katia ◇◇	19:00 - 20:00 <b>FIT BALL</b> Javier ◇◇◇	18:45 - 19:30 <b>AQUAGYM</b> Katia ◇◇	18:45 - 19:30 <b>AQUAGYM</b> Katia ◇◇	19:00 - 19:45 <b>AQUAGYM</b> Paulo ◇◇◇
19:00 - 20:00 <b>TONIFICAZIONE CON BILANCIERE</b> Monica B. ◇◇			19:00 - 20:00 <b>GYM BOXE</b> Marco C. ◇◇ Sala 2	
19:30 - 20:30 <b>INDOOR CYCLING</b> Filippo ◇◇◇		19:30 - 20:30 <b>INDOOR CYCLING</b> Marco ◇◇◇		

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.