



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

ORARI CORSI - dal 9 luglio 2024

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

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