

PLANNING FITNESS

DAL 31 AGOSTO AL 6 SETTEMBRE

	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:30	WAKE UP Rossella Sala 1		WAKE UP Rossella Sala 1		WAKE UP Rossella Sala 1		
11:00							TOTAL BODY a rotazione Sala 1
12:00						INTERVAL TRAINING Francesco Sala 1	
18:00	LES MILLS BODY PUMP Eleonora Sala 1	BODY WORKOUT Misha Sala 1	CARDIO TONE Eleonora Sala 1	BODY WORKOUT Misha Sala 1	LES MILLS BODY PUMP Eleonora Sala 1		
19:00	TOTAL BODY Antonio Sala 1	FUNCTIONAL BODY WATE Misha Sala 1	LEGS & BOOTY Francesco Sala 1	NATURAL DINAMIC MOVEMENT Misha Sala 1	TOTAL BODY Antonio Sala 1		
	PILATES Mirko Sala 3		PILATES Mirko Sala 3				
19:30		WALKING Rebecca Sala 3		WALKING GAG Rebecca Sala 3			
20:00	HIIT Alta intensità Antonio Sala 1	BODY POWER Francesco Sala 1	HIIT Alta intensità Antonio Sala 1	BODY POWER Francesco Sala 1			

La direzione si riserva la facoltà di effettuare cambiamenti