

# PLANNING CORSI 4FIT

## LUNEDI'

09:00 - 10:00 AEROBICA  
10:00 - 11:00 STRONG By Zumba

13:00 - 14:00 BODYPUMP

18:00 - 19:00 STEP & TONE  
19:00 - 20:00 G.A.G.  
20:00 - 21:00 PILATES

## MARTEDI'

09:00 - 10:00 BODYPUMP  
10:00 - 11:00 THAI FIT

13:00 - 14:00 BODYATTACK

18:00 - 19:00 REGGAETON FUN  
19:00 - 20:00 TOTAL & BODY  
20:00 - 21:00 STRONG BY Zumba

## MERCOLEDI'

09:00 - 10:00 G.A.G.  
10:00 - 11:00 YOGA FLEX

13:00 - 14:00 TOTAL & BODY

18:00 - 19:00 BODYATTACK  
19:00 - 20:00 THAI FIT  
20:00 - 21:00 YOGA

## GIOVEDI'

09:00 - 10:00 KOREO STEP  
10:00 - 11:00 TOTAL & BODY

13:00 - 14:00 THAI FIT

18:00 - 19:00 KOREO STEP  
19:00 - 20:00 BODYPUMP  
20:00 - 21:00 POSTURAL & STRETCHING

## VENERDI'

09:00 - 10:00 STEP & TONE  
10:00 - 11:00 PILATES

13:00 - 14:00 POSTURAL & STRETCHING

18:00 - 19:00 TOTAL ADDOMINAL  
19:00 - 20:00 YOGA FLEX  
20:00 - 21:00 TOTAL & BODY

\*I corsi hanno la durata di 50'

\*\*Il numero minimo di partecipanti a un corso è di 3 persone