

PLANNING CORSI 4FIT

LUNEDI'

18:00 - 19:00 **STEP&TONE** (Antonella)
19:00 - 20:00 **G.A.G.** (Antonella)
20:00 - 21:00 **THAIFIT** (Chiara)

MARTEDI'

09:00 - 10:00 **BODY&TONE** (Asia)
10:00 - 11:00 **THAI FIT** (Chiara)
18:00 - 19:00 **ZUMBA** (Asia)
19:00 - 20:00 **CORE STABILITY** (Francesco)
20:00 - 21:00 **WOOD** (Francesco)

MERCOLEDI'

09:00 - 10:00 **YOGA FLEX** (Antonella)
10:00 - 11:00 **G.A.G.** (Antonella)
18:00 - 19:00 **THAI FIT** (Chiara)
19:00 - 20:00 **PILATES** (Antonella)
20:00 - 21:00 **TABATA** (Antonella)

GIOVEDI'

09:00 - 10:00 **THAI FIT** (Chiara)
10:00 - 11:00 **BODY&TONE** (Asia)
18:00 - 19:00 **CROSS TRAINING** (Francesco)
19:00 - 20:00 **POSTURAL&STRETCHING** (Francesco)
20:00 - 21:00 **ZUMBA** (Asia)

VENERDI'

09:00 - 10:00 **STEP&TONE** (Antonella)
10:00 - 11:00 **PILATES** (Antonella)
18:00 - 19:00 **YOGA FLEX** (Antonella)
19:00 - 20:00 **BODY&TONE** (Antonella)

s.s.d.
FITNESS CLUB

*I corsi hanno la durata di 50'

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