

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:30 - 10:00		TOTAL BODY		TOTAL BODY	
10:00 - 10:30		PILATES		PILATES	
10:30 - 11:00	ADBOSTRETCH		ADBOSTRETCH		
12:45 - 13:45		TOTAL BODY			CIRCUIT TRAINING
18:30 - 19:15	KETTLEBELL	ZUMBA	ABS GROUP	KETTLEBELL	
19:15 - 20:00	CIRCUIT TRAINING	STEP	FREE BOXING	CIRCUIT TRAINING	ABS GROUP
20:00 - 20:45		PILATES			

Lo svolgimento dei corsi è garantito con la partecipazione di min. 3 persone

Istruttori: ANDREA GIULIA SIMONE ELEONORA LUCA

PLANNING CORSI **2016-2017**



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:30-10:15	SPINNING		SPINNING				
10:00-10:45						SPINNING	SPINNING
11:00-11:45						SPINNING	SPINNING
12:45-13:30			SPINNING				
19:15-20:00		SPINNING		SPINNING			
19:45-20:30	SPINNING				SPINNING		
20:00-20:45		SPINNING	SPINNING				
20:45-21:30			SPINNING				

I corsi di Spinning sono a **pagamento e su prenotazione**. L'eventuale disdetta va comunicata entro **24 ore**, pena l'addebito della lezione

L'ultima domenica di ogni mese, maratona di spinning di 5 ore

PLANNING SPINNING 2016-2017

