

DREAM FITNESS

PALINSESTO CORSI
DAL 14/09 AL 31/12
gli orari potrebbero subire variazioni
TEL. 335 685 9556

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

	POSTURAL 9.30-10.20		PILATES 9.30-10.20	
	CLASSE FUNZIONALE 10.30-11.30		GYMBALL WORKOUT 10.30-11.20	
CLASSE FUNZIONALE 12.30-13.20		ALLENAMENTO SOSPENSIONE 12.30-13.15		
ALLENAMENTO SOSPENSIONE 13.30-14.15		CLASSE FUNZIONALE 13.30-14.20		
		PILATES 15.00-15.50	CIRCUIT TRAINING 15.00-15.50	
			YOGA 16.30-17.20	

Presso il Centro Commerciale Arcadia - Via S. Nicola da Tolentino, 25 Lumezzane

DREAM FITNESS

PALINSESTO CORSI
DAL 14/09 AL 31/12
gli orari potrebbero subire variazioni
TEL. 335 685 9556

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

ALLENAMENTO
SOSPENSIONE
18.00-18.45

CLASSE
FUNZIONALE
18.00-18.50

PILATES
18.15-19.05

PILATES ONLINE
18.15-19.15

PILATES ONLINE
18.30-19.30

STEP
COREOGRAFICO
19.00-19.50

CLASSE
FUNZIONALE
19.00-20.00

GYMBALL WORKOUT
19.15-20.05

CLASSE
FUNZIONALE
19.00-20.00

GYMBALL ONLINE
19.15-20.05

PILATES IN
SOSPENSIONE
19.30-20.20

YOGA ONLINE
20.00-21.00

CIRCUIT
FUNCTIONAL
ONLINE
19.30-20.30

PILATES ONLINE
20.00-21.00

PILATES
20.00-20.50