

ORARIO FITNESS 2019/'20 CASTEL GOFFREDO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
STRETCH& POSTURA ORE 9.30-10.30	PILATES ORE 9.30-10.30	YOGA DINAMICO ORE 10-11.30	PILATES ORE 9.30-10.30	YOGA DINAMICO ORE 10-11.30	STRETCH& POSTURA ORE 9-9.50
TONE ore 10.30-11					
	YOGA DINAMICO ORE 12.30-13.30	FUNCTIONAL CIRCUIT ORE 12.30-13.30	YOGA DINAMICO ORE 12.30-13.30		
PILATES ORE 19.10-20		PILATES ORE 19.10-20	STRETCH& POSTURA ORE 19-20		
		FUNCTIONAL CIRCUIT ORE 20-20.45			
	YOGA DINAMICO ORE 20-21.30		YOGA DINAMICO ORE 20.20-21.50		