

ORARIO FITNESS gennaio 2020 CASALOLDO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	STRETCH& POSTURA (by Sabina) ore 8.15-9.15	PILATES ore 9.30-10.20	YOGA DINAMICO ore 10-11.15	STRETCH& POSTURA (by Sabina) ore 8.15-9.15
	GYM DOLCE ORE 9.30-10.30			GYM DOLCE ORE 9.30-10.30
PILATES ore 12.30-13.20		YOGA DINAMICO ore 12.30-13.30		
	PILATES ore 19-19.50		TOTAL BODY ore 18.50-19.40	STRETCH& POSTURA (by Sabina) ore 18.15-19.15
		STRETCH&POSTURA ore 19-20 (by Silvia)		
KICK BOXING ore 19.30-21				KICK BOXING ore 19.30-21