

ORARIO FITNESS gennaio 2020 CASTEL GOFFREDO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
STRETCH& POSTURA ore 9.30-10.30	PILATES ore 9.30-10.20	YOGA DINAMICO ore 10-11.30	PILATES ore 9.30-10.20	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 TRAINING ore 12.30-13.20	YOGA DINAMICO ore 12.30-13.30		
			YOGA DIN. JUNIOR ore 15-16.15		
PILATES ore 19.10-20		PILATES ore 19.10-20	STRETCH& POSTURA ore 19-20		
	YOGA DINAMICO ore 20-21.30		YOGA DINAMICO ore 20.20-21.50		