


# PLANNING CORSI JOY FIT A PARTIRE DAL 8 GENNAIO FINO AL 30 GIUGNO 2018

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
		9:00-10:00 GINN. DOLCE (ILARIA)		9:00-10:00 GINN. DOLCE (DENIS)	
10:00 - 10:45 STRETCH & TONE (ILARIA)		10:00 - 10:45 STRETCH & TONE (ILARIA)		10:00 - 10:45 STRETCH & TONE (DENIS)	11:30 - 12:15 PILATES (ILARIA)
					12:15 - 13:00 JOY FUNCTIONAL (ILARIA)
	13:00 - 13:45 TOTAL BODY WORKOUT (ILARIA)			13:00 - 13:45 PILATES (ILARIA)	
18:15 - 19:00 PILATES (ILARIA)	18:30 - 19:15 ENERGY X TEMPO (FABRIZIO)	18:15 - 19:00 PILATES (ANTONELLA)	18:30 - 19:15 BODY SCULPT (ESTEFANY)	18:30 - 19:15 WOD FIT (FRANCESCO M.)	
19:00 - 20:00 INTERVAL TRAINING (ILARIA)	19:00 - 19:45 CROSS CARDIO (FABRIZIO)	19:00 - 19:30 BODY EXPRESS (ANTONELLA)	19:00 - 19.45 CIRCUIT TRAINING (ESTEFANY)		<b>ORARIO CORSI</b>  L'ORA DEI CORSI POTREBBE SUBIRE DEI CAMBIAMENTI SENZA PREAVVISO  
20:00 - 20:30 GAG (ILARIA)		19:30 - 20:00 POWER EXPRESS (ANTONELLA)			
20:30 - 21:30 KRAV MAGA* (SIMONE)		20:00 - 20:30 ABS (ANTONELLA)			
		20:30 - 21:30 MUAY THAI - THAI BOXE* (SIMONE)			

\* Corso di KRAV MAGA E MUAY THAI - THAI BOXE EXTRA ABBONAMENTO