

PLANNING FITNESS dal 10 settembre**wellness.clubnomentano.com***Wellness Club*
aqua & fitness

	LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		
09.00	W	PILATES MAT*	MARTA	F	POSTURAL T*	STEFANIA	W	FIT BALANCE*	MARTA	F	RISVEGLIO MUSCOLARE *	STEFANIA	W	POSTURAL YOGA *	MARTA	F	POSTURAL T*	ALESSIA
09.15	F	TOTAL BODY	GIUSY				F	CIRCUIT TRAINING	GIUSY				F	GAG	GIUSY			
10.00				F	GINN. DOLCE*	STEFANIA				F	GINN. DOLCE *	STEFANIA				F	AEROFIT	ALESSIA
10.15	F	POSTURAL T*	GIUSY				F	POSTURAL T*	GIUSY				F	POSTURAL T*	GIUSY			
13.30	F	TONE UP	MARY	F	FUNCTIONAL BOXING	MARCO V	F	PILATES MAT*	ALESSIA	F	FUNCTIONAL BOXING	MARCO V	F	PILATES MAT*	ALESSIA			
16.00													F	TOTAL BODY	ALE	SALA CARDIO ISOTONICA: dal LUN al VEN 09.00 - 21.30 SABATO Infoline 06 820.594.24 329 844.8480		
17.00	F	PUMP'S ART	ALE	F	GAG	GIUSY		TONE UP	ALE	F	CIRCUIT TRAINING	GIUSY	F	CARDIOBOXE	SIMONA			
17.15	W	GINN. DOLCE *	STEFANIA				W	GINN. DOLCE *	STEFANIA				W	GINN. DOLCE *	STEFANIA			
18:00	F	STEP TONE	SIMONA	F	TOTAL BODY	MIRKO	F	PUMP'S ART	SIMONA	F	STEP & TONE	MIRKO	F	PUMP'S ART	SIMONA			
18:15	W	POSTURAL T*	STEFANIA	W	CARDIOPILATES *	ALESSIA	W	PILATES STRETCH*	STEFANIA	W	CARDIOPILATES *	ALESSIA	W	POSTURAL T*	STEFANIA			
19:00	F	GAG	SIMONA	F	FUNCTIONAL	DARIO	F	INTERVAL TRAINING	SIMONA	F	FUNCTIONAL	DARIO	F	FUNCTIONAL BOXING	MARCO V			
19:15	W	PILATES MAT*	STEFANIA	W	POSTURAL T*	ALESSIA	W	POSTURAL T*	STEFANIA	W	POSTURAL T*	ALESSIA	W	PILATES MAT*	STEFANIA			
20:00	F	FUNCTIONAL BOXING	MARCO V				F	FUNCTIONAL BOXING	MARCO V									

* LEZIONE SU PRENOTAZIONE Le attività potranno subire variazioni a discrezione della direzione tecnica