

PLANNING CORSI DAL 9 SETTEMBRE 2024

LUNEDI'			
ORE	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
9:30-10:25	AEROBICA GINNASTICA AEROBICA	ALEX	SALA 1
10:35-11:30	YOGA FIT GINNASTICA AEROBICA/ YOGA	ALEX	SALA 1
12:50-13:50	POWER PILATES GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	SARA	SALA 1
17:30-18:20	PILATES + STRETCHING GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	EMANUELA	SALA 1
18:30-19:15	ZUMBA GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	EMANUELA	SALA 1
19:15-20:00	G&F TONES GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	EMANUELA	SALA 1
20:00-20:20	GLUTEI GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	EMANUELA	SALA 1
20:30-22:00	**KALI FILIPPINO DIFESA PERSONALE	MAX	SALA 1

MARTEDI'			
ORE	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
9:30-10:25	PILATES GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	ELENA	SALA 1
10:35-11:30	POSTURALE GINNASTICA PER TUTTI/ NIRVANA	ELENA	SALA 1
12:50-13:50	PILATES GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	SARA	SALA 1
18:00-18:30	PILATES EXPRESS GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	MARIKA	SALA 1
18:30-19:15	CARDIO BOXE GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	MARIKA	SALA 1
19:10-20:10	*INDOOR SPINNING CICLISMO/ CICLISMO STATICO	CRISTINA	SALA 2
19:15-20:00	GLUTEI-GAMBE-ADDOME GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	MARIKA	SALA 1

MERCOLEDI'			
ORE	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
9:30-10:30	YOGA CLASS GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ YOGA	CRISTINA F.	SALA 2
9:30-10:30	*FUNCTIONAL TRAINING GINNASTICA PER TUTTI/ FUNCTIONAL TRAINING	ROBERTO	SALA 1
12:50-13:50	*FUNCTIONAL TRAINING GINNASTICA PER TUTTI/ FUNCTIONAL TRAINING	ROBERTO	SALA 2
12:50-13:50	POWER PILATES GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	ELENA	SALA 1
18:30-19:20	GLUTEI-GAMBE-ADDOME GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	ALEX	SALA 1
19:00-20:00	*FUNCTIONAL TRAINING GINNASTICA PER TUTTI/ FUNCTIONAL TRAINING	ROBERTO	SALA 2
19:20-20:10	INTERVAL TRAINING GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	ALEX	SALA 1
20:30-22:00	**MALTESE CLOSE COMBAT DIFESA PERSONALE	MAX	SALA 1

GIOVEDI'			
ORE	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
9:30-10:25	PUMP GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE STEP	ALEX	SALA 1
10:35-11:30	PILATES GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	ALEX	SALA 1
12:50-13:50	PILATES GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	SARA	SALA 1
18:30-19:20	G.A.G. GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	LUIGI	SALA 1
19:00-20:00	HATHA YOGA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ YOGA	CRISTINA F.	SALA 2
19:20-20:10	TOTAL BODY GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	LUIGI	SALA 1

VENERDI'			
ORE	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
9:30-10:25	TOTAL BODY GINNASTICA AEROBICA/ STEP	LUIGI	SALA 1
10:35-11:30	PILATES GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	LUIGI	SALA 1
12:50-13:50	G&F TONES GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	LUIGI	SALA 1
17:40-18:25	PILATES GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	RICCARDO	SALA 1
18:30-19:00	GLUTEI GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	RICCARDO	SALA 1
19:05-19:45	TABATA GINNASTICA PER TUTTI/ TONIFICAZIONE	RICCARDO	SALA 1
19:10-20:10	*INDOOR SPINNING CICLISMO/ CICLISMO STATICO	PAOLA	SALA 2

SABATO			
ORE	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
9:30-10:30	PILATES GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS/ PILATES	A ROTAZIONE	SALA 1

**KALI FILIPPINO E MALTESE CLOSE COMBAT: CORSI A PAGAMENTO



VIA INDIPENDENZA, 3 – BUCCINASCO (MI)

*CORSO A PRENOTAZIONE TRAMITE APP

TEL: 02 45710038

MAIL: INFO@GYMANDFUN.IT