

















PLANNING CORSI

valido dal 20 maggio 2019

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
2	09:30 PILATES Patrizia 45'	1	10:00  ZUMBA DS Sonia			2	09:30 PILATES Patrizia 45'	2	09:30 HATA YOGA 45' Angelo ASGFSE	1	11:00 LES MILLS BODYPUMP Cristian GPT
2	10:15  45' Patrizia ASGFSE	3	11:00 TRX Cristian			2	10:15  45' Patrizia ASGFSE	2	10:15  45' Angelo		<p>La Direzione si riserva la possibilità di modificare il planning orario in qualsiasi momento, dandone comunicazione tramite avviso all'interno del centro</p> <p>E' obbligatoria la prenotazione.</p> <p>Numero minimo di partecipanti per l'attivazione del corso: 4</p> <p>Palestra Emotion S.s.d.r.l. Via A. Volta, 11 21010 Germignaga Tel.0332.533044 CEL.3282644499 e. info@my-emotion.it Fb. Emotion - Fitness and Wellness Web. www.my-emotion.it</p>
1	13:00 LES MILLS BODYPUMP Cristian GPT			3	13:00 TRX Patrizia 45'	1	11:00 ACX LES MILLS CXWORX Cristian GPT	1	11:00 BODY FIT Sonia		
2	14:15  45' Augusto ASGFSE	1	13:00 ACX LES MILLS CXWORX Clarissa GPT					1	13:00  DS Sonia		
2	15:00 POSTURAL Augusto 45'			2	14:15 PILATES Patrizia 45'	1	13:00 LES MILLS BODYPUMP Clarissa GPT	2	13:00 CYCLING Riccardo		
2	15:45  45' Augusto ASGFSE			2	15:00  45' Patrizia ASGFSE			2	14:15  45' Augusto ASGFSE		
3	17:45 TRX Cristian	1	17:45 ACX LES MILLS CXWORX Cristian GPT			3	17:45  DS Sonia	2	15:00 POSTURAL Augusto 45'		
1	18:15 LES MILLS BODYATTACK Federica GPT	3	18:30 FUNCTIONAL TRAINING	1	18:15 ACX LES MILLS CXWORX Cristian GPT	1	18:15 LES MILLS BODYPUMP Mirko GPT	2	15:45  45' Augusto ASGFSE		
1	19:15 LES MILLS BODYPUMP Elisa GPT	2	18:30 PILATES Angelo 45' ASGFSE	1	19:15 LES MILLS BODYPUMP Francesca GPT	2	18:30 PILATES Angelo 45' ASGFSE	3	18:00 TRX Cristian 45'		
2	19:15 CYCLING Riccardo	2	19:15  ASGFSE Angelo	2	19:30 CYCLING Michela	2	19:15  45' Federico ASGFSE	1	18:30 LES MILLS BODYATTACK Clarissa 45'		
1	20:15 KENDO Maurizio & Paola	1	19:15 LES MILLS BODYCOMBAT Max GPT	3	19:00  120' Vincenzo & Monica	1	19:30 LES MILLS BODYCOMBAT Max GPT	2	19:30 CYCLING Riccardo		
3	19:00  120' Vincenzo & Monica	3	19:30 KICK BOXING Marco 120'			2	20:00 KENDO Maurizio & Paola 120'	3	19:00  120' Vincenzo & Monica		
						3	19:00 KICK BOXING Marco 120'				

LEGENDA: GPT= Ginnastica per tutti; ASGFSE= Attività Sportiva Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness; DS = Danza Sportiva

