















PLANNING CORSI

valido dal 3 giugno 2019

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
2	09:30 PILATES Patrizia 45'	1 10:00  ZUMBA DS Sonia				1 11:00 LES MILLS GPT BODYPUMP Cristian
2	10:15  45' Patrizia ASGFSF	3 11:00 TRX Cristian		2 09:30 PILATES Patrizia 45'		<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			2 10:15  45' Patrizia ASGFSF	1 11:00 BODY FIT Sonia	
2	14:15  45' Augusto ASGFSF	1 13:00 ACX LES MILLS GPT CXWORX Clarissa	3 13:00 TRX Patrizia 45'	1 11:00 ACX LES MILLS GPT CXWORX Cristian	1 13:00  DS Sonia	
2	15:00 POSTURAL Augusto 45'		2 14:15 PILATES Patrizia 45'	1 13:00 LES MILLS GPT BODYPUMP Clarissa	2 13:00 CYCLING Riccardo	
2	15:45  45' Augusto ASGFSF		2 15:00  45' Patrizia ASGFSF		2 14:15  45' Augusto ASGFSF	
3	17:45 TRX Cristian	1 18:00 ACX LES MILLS GPT CXWORX Cristian			2 15:00 POSTURAL Augusto 45'	
1	18:15 LES MILLS GPT BODYATTACK Federica	3 18:30 FUNCTIONAL TRAINING		1 18:15 LES MILLS BODYPUMP Mirko GPT	2 15:45  45' Augusto ASGFSF	
1	19:15 LES MILLS GPT BODYPUMP Elisa	2 18:30 PILATES 45' Angelo ASGFSF	1 19:00 LES MILLS BODYPUMP Francesca GPT	2 18:30 PILATES 45' Angelo ASGFSF	3 18:00 TRX 45' Cristian	
2	19:15 CYCLING Riccardo	2 19:15  ASGFSF Angelo	2 19:30 CYCLING Michela	2 19:15  45' Federico ASGFSF	1 18:30 LES MILLS 45' BODYATTACK Clarissa	
1	20:15 KENDO Maurizio & Paola	1 19:15 LES MILLS GPT BODYCOMBAT Max		1 19:30 LES MILLS BODYCOMBAT Max GPT		
3	19:00  120' Vincenzo & Monica		3 19:00  120' Vincenzo & Monica	2 20:00 KENDO Maurizio & Paola	3 19:00  120' Vincenzo & Monica	

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

