









PLANNING CORSI

valido dal 2 al 29 settembre 2019

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
2	09:30 PILATES Patrizia 45'					LES MILLS GPT BODYPUMP Cristian La Direzione si riserva la possibilità di modificare il planning orario in qualsiasi momento, dandone comunicazione tramite avviso all'interno del centro E' obbligatoria la prenotazione. Numero minimo di partecipanti per l'attivazione del corso: 4 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
2	10:15  Patrizia ASGFSF	3	11:00 TRX Cristian	2	09:30 PILATES Patrizia 45'	
				2	10:15  Patrizia ASGFSF	
				1	11:00  Cristian	
1	13:00 LES MILLS GPT BODYPUMP Cristian	1	13:00 FAST TRACK/ TRX 45' Titti	3	13:00 TRX 45' Patrizia	
2	14:15 POSTURAL STRETCHING Augusto ASGFSF			2	14:15 PILATES 45' Patrizia	
2	15:00  Augusto ASGFSF	1	17:45  Cristian	2	15:00  Patrizia ASGFSF	
3	17:45 TRX 45' Cristian	3	18:30 FUNCTIONAL TRAINING	1	18:15 LES MILLS GPT BODYPUMP Mirko	
1	18:15 LES MILLS GPT BODYATTACK Federica	2	18:30 PILATES 45' Angelo ASGFSF	2	18:30 PILATES 45' Angelo ASGFSF	
1	19:15 LES MILLS GPT BODYPUMP Federica /Giacomo	2	19:15 POSTURALE 45' Angelo ASGFSF	2	19:15  Federico ASGFSF	
1	20:30 KENDO Maurizio & Paola	2	19:30 CYCLING Michela	1	19:30 LES MILLS GPT BODYCOMBAT Max	
3	19:00  Vincenzo & Monica	3	19:30 KICK BOXING 120' Marco	2	20:30 KENDO Maurizio & Paola	
				3	19:00 KICK BOXING 120' Marco	

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

