

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30	PILATES 45' 09:30 - 10:15			PILATES 45' 09:30 - 10:15		
10:15	PANCAFIT 45' 10:15 - 11:00			PANCAFIT 45' 10:15 - 11:00	HATA YOGA 10:00 - 11:00	
11:00	HIT 11:00 - 12:00	TRX 11:30 - 12:30		ACX 11:00 - 12:00	FAST TRACK 11:00 - 12:00	BODY PUMP 11:00 - 12:00
12:00			TRX 13:00 - 14:00		ZUMBA 13:00 - 14:00	Ricordiamo che il numero minimo per l'attivazione del corso è di 3 persone e che la prenotazione è richiesta per motivi organizzativi; qualora il corso non venisse effettuato o sostituito saranno debitamente avvisate le persone iscritte al corso in oggetto. Palestra Emotion ssdrl Via A. Volta 11 21010 Germignaga Tel. 0332 533044 Cell. 328 2644499 info@my-emotion.it www.my-emotion.it
13:00	BODY PUMP 13:00 - 14:00	FAST TRACK 13:00 - 14:00	BODY PUMP 13:00 - 14:00	BODY PUMP 13:00 - 14:00	CYCLING 13:00 - 14:00	
14:15	PANCAFIT 45' 14:15 - 15:00		PILATES 45' 14:15 - 15:00		PANCAFIT 45' 14:15 - 15:00	
15:00	POSTURAL STRETCHING 15:00 - 15:45 45'		PANCAFIT 45' 15:00 - 15:45		POSTURAL STRETCHING 15:00 - 15:45 45'	
15:45	PANCAFIT 45' 15:45 - 16:30	ACX 18:00 - 19:00			PANCAFIT 45' 15:45 - 16:30	
17:45	TRX 45' 17:45 - 18:30	Functional Training 18:30 - 19:30	EQUILIBRIO 17:45 - 18:30	BODY PUMP 18:15 - 19:15		
18:00	BODY ATTACK 18:15 - 19:15	PILATES 45' 18:30 - 19:15	BODY PUMP 18:45 - 19:45	PILATES 45' 18:30 - 19:15	FUNZIONALE CARDIO TONICO 18:00 - 19:00	
19:00	BODY PUMP 19:15 - 20:15	POSTURALE 45' 19:15 - 20:00	CYCLING 19:30 - 20:30	PANCAFIT 45' 19:15 - 20:00	CYCLING 19:30 - 20:30	
20:00	CYCLING 19:15 - 20:15	BODY COMBAT 19:15 - 20:15	BOXE 120' 19:00 - 21:00	BODY COMBAT 19:30 - 20:30		
21:00	BOXE 120' 19:00 - 21:00	KICK BOXING 120' 19:30 - 21:30		KICK BOXING 120' 19:00 - 21:00	BOXE 120' 19:00 - 21:00	

PLANNIG VALIDO DAL 20 GENNAIO 2020



|

|

|