

	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		FUNCTIONAL CIRCUIT 10:00 - 11:00	PANCAFIT 45' 10:15 - 11:00		BODY PUMP 10:00 - 11:00
11:00		WORK OUT 11:00 - 12:00		[A]CX 11:00 - 11:45	TRX 11:00 - 12:00	
12:00						<p>Ricordiamo che il numero minimo per l'attivazione del corso è di 2 persone e che la prenotazione è obbligatoria per motivi organizzativi; qualora il corso non venisse effettuato o sostituito saranno debitamente avvisate le persone iscritte al corso in oggetto.</p> <p>Palestra Emotion ssdrl Via A. Volta 11 21010 Germignaga Tel. 0332 533044 Cell. 328 2644499 info@my-emotion.it www.my-emotion.it</p>
13:00	BODY PUMP 13:00 - 14:00	TRX 13:00 - 14:00		BODY PUMP 13:00 - 14:00	CYCLING 13:00 - 14:00	
14:15	POSTURAL STRETCHING 14:15 - 15:00 45'				POSTURAL STRETCHING 14:15 - 15:00 45'	
15:00	PANCAFIT 15:00 - 15:45 45'				PANCAFIT 15:00 - 15:45 45'	
17:00	PILATES FLEX 17:45 - 18:30		FLOW 17:45 - 18:30		WORK OUT 17:30 - 18:30	
18:00	BODY PUMP 18:00 - 18:45					
18:30	ATTACK 18:55 - 19:25	HBI 18:30 - 19:30	[A]CX 18:30 - 19:15	BODY PUMP 18:15 - 19:15		
19:00	KENDO 19:30 - 20:30			BODY COMBAT 19:30 - 20:30		
19:30	CYCLING 19:30 - 20:30	BODY COMBAT 19:30 - 20:30	CYCLING 19:30 - 20:15	KENDO 19:30 - 20:30		
20:00	BOXE 19:00 - 21:00	KICK BOXING 19:00 - 21:00	BOXE 19:00 - 21:00	KICK BOXING 19:00 - 21:00	BOXE 19:00 - 21:00	

PLANNIG VALIDO DAL 28 SETTEMBRE A DICEMBRE 2020

