

ATTIVITA' FITNESS A TERRA DALL'8 GENNAIO 2018

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
M A T T I N O	SUPER JUMP 9:30 - 10:15 Mauro	FUNCTIONAL PILATES 9:30 - 10:15 Alessia	TOTAL BODY 9:30 - 10:15 Grazia	PILOGA 9:30 - 10:15 Monica	FUNCTIONAL PILATES 9:30 - 10:15 Alessia
	X CORE 10:15 - 10:45 Mauro	BRUCIA GRASSI 10:15 - 11:00 Alessia	CROSS CARDIO 10:15 - 11:00 Grazia	POWER PUMP 10:15 - 11:00 Monica	CARDIO TONE 10:15 - 11:00 Alessia
	STRETCHING 10:45 - 11:00 Mauro				
P R A N Z O	CROSS TRAINING 13:00 - 13:45 Marco	BRUCIA GRASSI 13:00 - 13:45 Alessia	FUNCTIONAL 13:00 - 13:45 Marco	TOTAL BODY 13:00 - 13:45 Mauro	POWER PUMP 13:00 - 13:45 Alessia
	WELLBACK 13:00 - 13:45 Federica		POSTURAL PILATES 13:00 - 13:45 Federica		WELLBACK 13:00 - 13:45 Matteo
P O M E R I G G I O	ZUMBA 17:45 - 18:30 Mauro	WELLNESS TONE 17:45 - 18:30 Angela	SUPER JUMP 17:30 - 18:15 Mauro		PILOGA 17:30 - 18:15 Stefano
		PILOGA 18:15 - 19:00 Stefano	BRUCIA GRASSI 18:15 - 19:00 Alessia	ZUMBA 18:00 - 18:45 Marina	X CORE 18:15 - 18:45 Stefano
	SUPER JUMP 18:30 - 19:15 Mauro	STEP TONE 18:30 - 19:15 Angela	X CORE 18:30 - 19:00 Mauro	CARDIO TONE 18:45 - 19:30 Alessia	INSANITY 18:45 - 19:30 Stefano
S E R A	X CORE 19:15 - 19:45 Mauro	BRUCIA GRASSI 19:15 - 20:00 Angela	POWER PUMP 19:00 - 19:45 Alessia	CROSS TRAINING 19:45 - 20:30 Daniele	FIT BOXE 19:30 - 20:15 Stefano
	POSTURAL PILATES 19:30 - 20:15 Federica	CROSS TRAINING 19:30 - 20:15	FUNCTIONAL PILATES 19:45 - 20:30 Alessia	SPINNING 19:30 - 20:30	CROSS TRAINING 19:30 - 20:15 Marco
	POWER PUMP 19:45 - 20:30 Mauro	SPINNING 19:30 - 20:30 Rita	CROSS TRAINING 20:00 - 20:45 Marco		
	CROSS TRAINING 19:45 - 20:30 Daniele	ZUMBA 20:00 - 20:45 Marina			

SABATO O DOMENICA **MASTER CLASS**

DOMENICA **SPINNING**
10:30
Rita

● SALA PIANO TRIBUNE

● SALA NATURA

TONIFICAZIONE

CARDIO TONO

CARDIO

OLISTICO
EXTRA ABBONAMENTO



Tel 0341 579189
oggiono@gestisport.com

TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE .
OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO PER
ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA