

Programma attività di gruppo da Gennaio 2012

L	09.15-10.00	10.00-10.45	12.15-13.00	13.00-13.45		18.00-18.45	18.45-19.30	19.40-20.30	
	Pilates	UP TONE	Walking	Walking		G.A.G.	Boxe Tone	Walking Tone	
M	09.30-10.15	10.15-10.30	12.15-13.00	13.00-13.45	14.00-15.00	17.40-18.00	18.00-18.50	18.50-19.30	19.40-20.30
	Step & Tone	Stretching	Body Tone	Pilates	Body Tone	ABS	Pilates	Tonificazione Funzionale	Spinning
M	09.15-10.00	10.00-10.45	12.10-13.00	13.00-13.50		17.40-18.00	18.00-18.40	18.40-19.00	19.10-20.00
	Pilates	Soft Pump	Spinning	Spinning		Stretching	Tonificazione Funzionale	ABS	Walking
G	09.30-10.15	10.15-10.30	12.10-12.30	12.30-13.15	14.00-15.00		17.40-18.30	18.40-19.30	19.40-20.30
	Body Tone	Stretching	ABS	Step & Tone	Body Tone		Pilates	Spinning	PUMP
V			12.30-13.20			17.40-18.00	18.00-18.40	18.40-19.00	19.10-20.00
			Spinning			ABS	GAMBE & GLUTEI	Stretching	Walking

Porta sempre con te dell'acqua, un asciugamano e scarpe da ginnastica pulite.
Arriva puntuale all'ora di inizio del corso per effettuare un corretto riscaldamento.
Non portare all'interno della sala il telefono cellulare. **Grazie**

tonificazione	postura
coreografia	spinning
walking tone	walking