

PLANNING DELLE ATTIVITA' DI GRUPPO

FREETIME SOMAGLIA

LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				GIOVEDI'				VENERDI'				SABATO			
17.45	45'	PILATES	Clara	16.30	45'	GINNASTICA DOLCE	Alice	17.45	45'	PILATES	Clara	17.30	45'	CARDIO DANCE	Maria	16.30	45'	GINNASTICA DOLCE	Alice	9.30	45'	PILATES	Homar
sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi			
18.30	45'	TOTAL BODY	Clara	17.15	45'	POSTURAL	Alice	18.30	45'	GAG	Clara	18.15	30'	ABDOMINAL	Maria	17.15	30'	UPPER BODY	Bene	10.15	45'	TOTAL BODY	Homar
sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi			
19.15	30'	ABDOMINAL	Clara	18.00	30'	ABDOMINAL	Paola	19.15	45'	HATA YOGA	Clara	18.45	30'	UPPER BODY	Maria	17.45	30'	GAMBE E GLUTEI	Bene	11.00	45'	YOGA DYNAMIC	Homar
sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi			
19.45	45'	HATA YOGA	Clara	18.30	30'	GAMBE E GLUTEI	Paola	20.00	45'	TOTAL BODY	Clara	19.15	30'	GAMBE E GLUTEI	Maria	18.15	30'	ABDOMINAL	Bene				
sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi				sala corsi		sala corsi	
				19.00	45'	FUNCTIONAL TRAINING	Paola					19.45	45'	YOGAFLEX	Maria	18.45	45'	TOTAL BODY	Bene				
				sala corsi								sala corsi				sala corsi							
				19.45	45'	PILATES	Alice									19.30	45'	PILATES	Alice				
				sala corsi												sala corsi							

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL PLANNING CORSI PUO' SUBIRE VARIAZIONI

I CORSI VERRANNO EROGATI ANCHE CON UN SOLO PARTECIPANTE

Freetime

FREETIME SOMAGLIA - VIA AUTOSTRADA DEL SOLE, 4

FREETIME SAN FIORANO - VIA MILANO, 11 (INGRESSO ANCHE DA VIA RAZZETTI)



0377 53493



3938116582



fitness.freetime



freetime.fitness