

## Corsi Fitness dal 20 al 25 agosto 2018

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sala Malibù	09:00 <b>Corpo Libero 50'</b> <i>Luigi</i>	09:00 <b>Total Body</b> <i>Alex</i>	09:00 <b>Total body c.</b> <i>Alex</i>	09:00 <b>Total body c.</b> <i>Alex</i>	09:00 <b>Total body c.</b> <i>Homar</i>
	10:00 <b>Well Postural</b> <i>Luigi</i>	10:00 <b>G.A.G. 2</b> <i>Alex</i>	10:00 <b>Well Definition</b> <i>Alex</i>	10:00 <b>Well Definition</b> <i>Alex</i>	10:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Homar</i>
	11:00 <b>Well Definition</b> <i>Luigi</i>	11:00 <b>Pilates</b> <i>Alex</i>	11:00 <b>Well Fit Ball</b> <i>Alex</i>	11:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Alex</i>	11:00 <b>Piloga</b> <i>Homar</i>
	12:00 <b>Stretching Fasciale</b> <i>Luigi</i>	13:00 <b>Total body c.</b> <i>Patrizia</i>	12:00 <b>Total body c.</b> <i>Alex</i>	12:00 <b>Stretching Fasciale</b> <i>Alex</i>	13:00 <b>G.A.G. 1 30'</b> <i>Homar</i>
	18:30 <b>Pilates</b> <i>Alex</i>	18:00 <b>Well Training 90'</b> <i>Patrizia</i>	18:30 <b>Athletic Training</b> <i>Alex</i>	18:30 <b>Step Dance</b> <i>Alex</i>	18:00 <b>Piloga</b> <i>Alex</i>
	19:30 <b>Aerobic Dance</b> <i>Alex</i>	19:30 <b>Total body c.</b> <i>Patrizia</i>	19:30 <b>Aerobic Dance</b> <i>Alex</i>	19:30 <b>Pilates</b> <i>Alex</i>	19:00 <b>Total body c.</b> <i>Alex</i>
					20:00 <b>Push Power</b> <i>Alex</i>

Piscina	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Francesco</i>	11:00 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Francesco</i>	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>	11:00 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Francesco</i>	11:00 <b>Aqua Fitness</b> <i>Francesco</i>
	19:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Lorenzo</i>	19:30 <b>Aqua Fitness</b> <i>Cristina</i>	19:30 <b>Aqua Fitness</b> <i>Lorenzo</i>	19:30 <b>Aqua Well</b> <i>Cristina</i>	19:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Vito</i>

bassa intensità
  media intensità
  alta intensità



via Tagliamento, 19 Milano    tel. 02-5691181

[www.lawellness.it](http://www.lawellness.it)

La direzione tecnica si riserva il diritto di apporre delle variazioni al palinsesto esposto