

# Corsi Fitness dal 27 al 31 agosto 2018

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sala Malibù	09:00 <b>Corpo Libero 50'</b> <i>Patrizia</i>	09:00 <b>Total Body</b> <i>Alex</i>	09:00 <b>Well Fit Ball</b> <i>Alex M.</i>	09:00 <b>Corpo Libero 45'</b> <i>Cristiana</i>	09:00 <b>Well Postural 45'</b> <i>Homar</i>
	09:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Patrizia</i>	10:00 <b>G.A.G. 2</b> <i>Alex</i>	10:00 <b>Well Definition</b> <i>Alex M.</i>	09:45 <b>Stretching 15'</b> <i>Cristiana</i>	10:00 <b>Well definition</b> <i>Homar</i>
	10:00 <b>Well Definition</b> <i>Patrizia</i>	11:00 <b>Zumba</b> <i>Monica</i>	11:00 <b>Well Fit Ball</b> <i>Alex M.</i>	10:00 <b>Well Postural</b> <i>Cristiana</i>	11:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Homar</i>
	11:00 <b>Aerobic Dance BASE</b> <i>Patrizia</i>	13:00 <b>Total Body co.</b> <i>Luigi</i>	13:00 <b>Total Body co.</b> <i>Alex M.</i>	11:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Cristiana</i>	13:00 <b>G.A.G. 1 30'</b> <i>Homar</i>
	11:45 <b>Step Dance BASE</b> <i>Patrizia</i>	14:30 <b>Pilates Fusion</b> <i>Luigi</i>	16:00 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Luigi</i>	12:00 <b>Total Body co.</b> <i>Cristiana</i>	13:30 <b>Corpo Libero 30'</b> <i>Homar</i>
	12:30 <b>Well Training 90'</b> <i>Patrizia</i>	17:00 <b>Piloxing</b> <i>Luigi</i>	16:30 <b>Stretching</b> <i>Luigi</i>	13:00 <b>Well Fit ball</b> <i>Franco</i>	14:00 <b>Cardio Training</b> <i>Homar</i>
	15:30 <b>G.A.G. 2</b> <i>Luigi</i>	18:00 <b>Well Training 90'</b> <i>Anna R.</i>	17:00 <b>Well Definition</b> <i>Luigi</i>	14:30 <b>Pilates Fusion</b> <i>Franco</i>	15:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Homar</i>
	16:30 <b>Stretching 30'</b> <i>Luigi</i>	19:30 <b>Step Dance</b> <i>Anna R.</i>	18:30 <b>Pilates</b> <i>Patrizia</i>	15:30 <b>Total Body co.</b> <i>Franco</i>	16:00 <b>Piloxing</b> <i>Homar</i>
	17:00 <b>Piloga</b> <i>Luigi</i>	20:30 <b>Pilates fusion</b> <i>Anna R.</i>	19:30 <b>Total Body Co.</b> <i>Patrizia</i>	18:30 <b>Aerobic Dance</b> <i>Alex M.</i>	18:00 <b>Piloga</b> <i>Franco</i>
	18:30 <b>Step Dance</b> <i>Camilla</i>		20:30 <b>G.A.G. 2</b> <i>Patrizia</i>	19:30 <b>Push power</b> <i>Alex M.</i>	19:00 <b>Fit Boxe</b> <i>Franco</i>
	19:30 <b>Pilates Fusion</b> <i>Camilla</i>			20:30 <b>Pilates</b> <i>Alex M.</i>	20:00 <b>Push Power</b> <i>Franco</i>
	20:30 <b>Aerobic Dance</b> <i>Alex</i>				

Sala Venice	18:15 <b>Pilates</b> <i>Alex M.</i>	18:00 <b>Pilates Fusion</b> <i>Alex M.</i>	18:30 <b>Functional training</b> <i>Cristiana</i>	19:00 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>	18:15 <b>Zumba</b> <i>Armando</i>
	19:15 <b>Athletic Training</b> <i>Alex M.</i>	19:00 <b>Corpo libero</b> <i>Alex M.</i>	19:30 <b>Corpo libero</b> <i>Cristiana</i>		19:15 <b>Zumba Strong</b> <i>Armando</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>Francesco</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 Dynamics</b> <i>Vito</i>	19:30 <b>Aqua Fitness</b> <i>Lorenzo</i>	19:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Vito</i>	19:30 <b>Aqua Dynamics</b> <i>Vito</i>

bassa intensità
  media intensità
  alta intensità

## la wellness®

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