



# ORARIO CORSI FITNESS OUTDOOR



LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore	ora	lezione	istruttore
	<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 7.00- 10.00			<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 7.00- 10.00			<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 7.00- 10.00			<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 7.00- 10.00			<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 7.00- 10.00		10:30	CORPO LIBERO STRETCHING E POSTURA (EXTRA)	Simona
8:30	<b>FULL BODY WORKOUT</b>	Ebru	10:00	<b>POSTURALE</b>	Simona	8:30	<b>SUPER TONE</b>	Ebru	10:00	<b>POSTURALE</b>	Simona	8:30	<b>SAMBA FIT</b>	Ebru			
9:30	<b>PILATES</b>	Ebru	11:00	<b>TONIFICAZIONE</b>	Simona	9:30	<b>PILATES</b>	Ebru	11:00	<b>TONIFICAZIONE</b>	Simona	9:30	<b>RELAX &amp; STRETCHING</b>	Ebru			
	<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 12.00 - 14.00			<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 12.00 - 15.00			<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 12.00 - 14.00		11:00	<b>TAI CHI (extra)</b>	Maurizio		<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 12.00 - 14.00		12:00	<b>MASTER CLASS OUTDOOR CYCLING</b>	Matteo
13:15	<b>PILATES</b>	Lucia				13:15	<b>PILATES</b>	Lucia				13:15	<b>PILATES</b>	Lucia	13:30		
13:30	<b>OUTDOOR CYCLING</b>	Fabio	13:30	<b>OUTDOOR CYCLING</b>	Daniele	13:30	<b>OUTDOOR CYCLING</b>	Fabio				13:30	<b>OUTDOOR CYCLING</b>	Daniele	15:30	<b>SPECIAL CLASS CROSS TRAINING (EXTRA)</b>	Giulio
14:00	<b>PREPUGILISTICA</b>	Federico				14:00	<b>PREPUGILISTICA</b>	Federico				14:00	<b>PREPUGILISTICA</b>	Federico	17:30		
17:30	<b>PILATES</b>	Lucia				17:30	<b>PILATES</b>	Lucia				17:30	<b>PILATES</b>	Lucia			
	<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 18.00 - 21.00		18:30	<b>OUTDOOR CYCLING</b>	Matteo		<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 17.00 - 21.00		18:30	<b>OUTDOOR CYCLING</b>	Matteo		<b>SALA PESI OUTDOOR</b> 18.00 - 21.00		<b>DOMENICA</b>		
19:15	<b>ZUMBA (online zoom)</b>	Fulvia	18:30	<b>TOTAL BODY</b>	Roberto				18:30	<b>TOTAL BODY</b>	Roberto				ora	lezione	istruttore
19:00	<b>FUNZIONALE</b>	Giulio	19:00	<b>TAI CHI (extra)</b>	Maurizio				19:30	<b>ZUMBA (online zoom)</b>	Fulvia				11:30	<b>SPECIAL CLASS CROSS TRAINING (EXTRA)</b>	Giulio
						19:00	<b>FUNZIONALE</b>	Giulio				19:00	<b>FUNZIONALE (60 min)</b>	Giulio	13:30		

## PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA!!!

*I corsi saranno confermati con un minimo di 5 persone*

Per le prenotazioni: 1) online: [www.fitnessvianello.it](http://www.fitnessvianello.it) (con email e password) 2) whatsapp 345.8688145 3) tel. 06.92082699 4) passare in segreteria