



# 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
SALA PESI OUTDOOR 7.00- 10.00			SALA PESI OUTDOOR 7.00- 10.00			SALA PESI OUTDOOR 7.00- 10.00			SALA PESI OUTDOOR 7.00- 10.00			SALA PESI OUTDOOR 7.00- 10.00			10:30	CORPO LIBERO STRETCHING E POSTURA (EXTRA)	Simona
8:30	FULL BODY WORKOUT (60min)	Ebru	10:00	POSTURALE	Simona	8:30	SUPER TONE (60min)	Ebru	10:00	POSTURALE	Simona	8:30	SAMBA FIT (60 min)	Ebru			
9:30	PILATES (60 min)	Ebru	11:00	TONIFICAZIONE (60 min)	Simona	9:30	YOGA (60 min)	Ebru	11:00	TONIFICAZIONE (60 min)	Simona	9:30	RELAX & STRETCHING (60 min)	Ebru	SALA PESI OUTDOOR 11.00 - 14.00		
									11:00	TAI CHI (extra)	Maurizio						
SALA PESI OUTDOOR 12.00 - 14.00			SALA PESI OUTDOOR 12.00 - 15.00			SALA PESI OUTDOOR 12.00 - 14.00			SALA PESI OUTDOOR 12.00 - 15.00			SALA PESI OUTDOOR 12.00 - 14.00			12:00	OUTDOOR CYCLING MASTER CLASS	Matteo
13:15	PILATES (60 min)	Lucia				13:15	PILATES (60 min)	Lucia				13:15	PILATES (60 min)	Lucia			
13:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Fabio	13:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Daniele	13:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Fabio				13:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Daniele	15:30	SPECIAL CLASS CROSS TRAINING (EXTRA)	Giulio
14:00	PREPUGILISTICA (60 min)	Federico				14:00	PREPUGILISTICA (60 min)	Federico				14:00	PREPUGILISTICA (60 min)	Federico			
16:30	PILATES (60 min)	Lucia				16:30	PILATES (60 min)	Lucia				16:30	PILATES (60 min)	Lucia			
			18:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Matteo	SALA PESI OUTDOOR 17.00 - 20.30			18:30	OUTDOOR CYCLING (60 min)	Matteo				DOMENICA		
19:00	FUNZIONALE (60 min)	Giulio	18:30	TOTAL BODY	Roberto				18:30	TOTAL BODY	Roberto				ora	lezione	istruttore
19:15	ZUMBA (online zoom)	Fulvia	19:00	TAI CHI (extra)	Maurizio	19:00	FUNZIONALE (60 min)	Giulio	19:30	ZUMBA (online zoom)	Fulvia	19:00	FUNZIONALE (60 min)	Giulio			
SALA PESI OUTDOOR 18.00 - 21.00												SALA PESI OUTDOOR 18.00 - 21.00			11:30	SPECIAL CLASS CROSS TRAINING (EXTRA)	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