

PLANNING CORSI FITNESS DAL 16 GENNAIO 2023

ora/istruttore	lun	mar	mer	gio	ven
09:00 - 10:00		TOTAL BODY CENCI		TOTAL BODY CENCI	TOTAL BODY CENCI
10:00 - 11:00	PILATES ACQUAGYM GUARESCHI PADOVANI	FIT & FUN PADOVANI	PILATES GUARESCHI	ACQUAGYM PADOVANI	
11:30 - 12:30				PILATES CON TRX GUARESCHI	
13:00 - 14:00	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI	ACQUAGYM CELANI	ACQUAGYM CELANI	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI	ACQUAGYM CELANI
14:00 - 15:00		TOTAL BODY BOLSI		TOTAL BODY BOLSI	
16:45 - 17:45	MY PILATES PADOVANI			MY PILATES PADOVANI	
18:00 - 19:00	MY PILATES PADOVANI	FIT & FUN PADOVANI	MY PILATES PADOVANI	FIT & FUN PADOVANI	MY PILATES PADOVANI
19:00 - 20:00	FUNCTIONAL TRAINING MASETTI	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI	MY PILATES PADOVANI	FUNCTIONAL TRAINING ROSSETTI	FUNCTIONAL TRAINING RICUPERO

NOTA: i corsi evidenziati in **ROSSO** si terranno nella palestra polivalente - Per tutti i corsi è obbligatoria la prenotazione tramite l'App wansport.castellazzo fino ad un massimo di 14 partecipanti (16 per i corsi nella sala polivalente - 12 per l'acquagym - 9 per Pilates con TRX)