

# FITLIFE

## ORARIO CORSI 2017 - 2018

|            | LUNEDI                            | MARTEDI                        | MERCOLEDI                           | GIOVEDI                 | VENERDI                           | SABATO               | DOMENICA |
|------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------|----------|
| <b>Ora</b> | <b>SALA FITNESS</b>               |                                |                                     |                         |                                   |                      |          |
| 9.30       | BODY ARMONY<br>Alice              |                                |                                     | BODY ARMONY<br>Alice    |                                   |                      |          |
| 10.30      | POSTURAL<br>Carmine               |                                |                                     |                         |                                   | HATHA YOGA<br>Enrico |          |
| 12.00      |                                   |                                |                                     |                         |                                   | ZUMBA<br>Serena      |          |
| 13.15      | FITBALL<br>Filomena               | GAG<br>Francesca               | FUNCTIONAL<br>TRAINING<br>Filippo   | FITBOXE<br>Francesca    | FUNCTIONAL<br>TRAINING<br>Filippo |                      |          |
| 17.30      |                                   |                                | POSTURAL<br>Carmine                 |                         |                                   |                      |          |
| 18.40      | OLISTIC WORLD<br>Monia            | PILATES<br>Laura               | TONE HEAT<br>Monia                  | GAG<br>Carla            | CARDIO STEP<br>Deborah            |                      |          |
| 19.30      | TONE HEAT<br>Monia                | FUNCTIONAL<br>TRAINING<br>Maya | OLISTIC WORLD<br>Monia              | PILATES<br>Carla        | THAI FIT<br>Deborah               |                      |          |
| 20.20      | INTERVAL<br>TRAINING<br>Francesca | FIT PUMP<br>Maya               | FITMOVING<br>Serena                 | FITBOXE<br>Francesca    | POSTURAL<br>Carmine               |                      |          |
| 21.10      |                                   | KRAV MAGA*<br>Dino             |                                     | KRAV MAGA*<br>Dino      |                                   |                      |          |
|            | <b>SALA KARATE</b>                |                                |                                     |                         |                                   |                      |          |
| 18.00      | KARATE*<br>avanzati               | KARATE*<br>bambini             |                                     | KARATE*<br>avanzati     | KARATE*<br>bambini                |                      |          |
| 19.00      | KARATE*<br>avanzati               | KARATE*<br>avanzati            |                                     | KARATE*<br>avanzati     | KARATE*<br>avanzati               |                      |          |
| 20.00      | KARATE*<br>principianti           | KARATE*<br>avanzati            | KARATE*<br>recupero<br>principianti | KARATE*<br>principianti | KARATE*<br>avanzati               |                      |          |

\*Corsi non compresi negli abbonamenti alla palestra