

## ORARI CORSI - dal 16/07 al 21/07

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10:00 - 11:00 G.A.G. + GLIDING DISC Tony I. ◇◇	10:00 - 11:00 BODY BALANCE Tony I. ◇	10:00 - 11:00 MULTITONIC Tony I. ◇◇	10:00 - 11:00 PILATES-FIT Chiara ◇◇	9:30 - 10:30 T.B.W. Paulo ◇◇	
	10:00 - 10:45 AQUAGYM Paulo ◇		10:00 - 10:45 AQUAGYM Paulo ◇	10:35 - 11:35 STRETCHING Paulo ◇	
11:05 - 12:05 STRETCH - PILATES Tony I. ◇	11:05 - 12:05 STRETCHING Tony I. ◇	11:05 - 12:05 PILATES MATTOGETHER Tony I. ◇	11:05 - 12:05 POWER STRETCH Paulo ◇		
	13:15 - 14:15 TOTAL TONE Cristina S. ◇◇				
13:15 - 14:15 ACTIVE PUMP Simona G. ◇◇		13:15 - 14:15 PILATES MATTOGETHER Simona G. ◇◇	13:15 - 14:15 GYMSTICK + GLIDING DISC Simona G. ◇	13:00 - 14:00 ROCKY WORKOUT Rocky M. ◇◇◇	
13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇	13:15 - 14:00 AQUAGYM Paulo ◇	13:15 - 14:00 AQUA TONIC Paulo ◇◇	13:15 - 14:00 AQUAGYM Cristina ◇◇◇	13:15 - 14:00 AQUABALL Paulo ◇◇	
13:15 - 14:15 ACTIVE SPIN Irene P. ◇◇◇	13:00 - 14:00 ACTIVE SPIN Rocky M. ◇◇◇	13:15 - 14:15 ACTIVE SPIN Erika S. ◇◇◇	13:00 - 14:00 ACTIVE SPIN Rocky M. ◇◇◇	13:15 - 14:15 ACTIVE SPIN Monica N. ◇◇◇	
18:00 - 19:00 G.A.G. Monica B. ◇◇		18:00 - 18:30 BODY ART + FIT BALL Monica N. ◇	18:00 - 19:00 G.A.G. Thierno ◇◇	18:00 - 19:00 TONIFICAZIONE Paulo ◇◇	
19:00 - 20:00 ACTIVE PUMP Monica B. ◇◇	18:45 - 19:45 G.A.G. Altin ◇◇ Sala 2	18:30 - 19:00 GRID TONE Monica N. ◇◇	18:45 - 19:30 AQUAGYM Katia ◇◇		
	18:30 - 19:15 FIT BALL Simona G. ◇◇	19:00 - 19:45 G.A.G. METABOLICO Monica N. ◇◇	19:00 - 20:00 FIT BOXE Thierno ◇◇◇ Sala 2	19:00 - 20:00 ACTIVE SPIN Marta ◇◇	
19:00 - 19:45 AQUAGYM Katia ◇◇	18:45 - 19:30 AQUA TONIC Giulia ◇				
20:00 - 20:30 ADDOME + GLUTEI TONE Monica B. ◇◇	19:15 - 20:15 PILATES MATTOGETHER Simona G. ◇	19:00 - 19:45 AQUAGYM Katia ◇	19:30 - 20:30 PILATES - FIT Chiara ◇		
19:30 - 20:30 ACTIVE SPIN Erika ◇◇◇		20:00 - 21:00 ACTIVE PUMP Monica B. ◇◇			



Via T. Salvini, 1 - 20122 Milano - Tel. 02.76.00.28.89

## ORARI CORSI - dal 23/07 al 28/07 e dal 3/9 al 8/9

◇ Bassa Intensità

◇◇ Media Intensità

◇◇◇ Alta Intensità

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	10:00 - 11:00 <b>STRETCHING</b> Tony I. ◇			9:30 - 10:30 <b>T.B.W.</b> Paulo ◇◇	
				10:35 - 11:35 <b>STRETCHING</b> Paulo ◇	
11:05 - 12:05 <b>STRETCH - PILATES</b> Tony I. ◇		11:05 - 12:05 <b>PILATES MATTOGETHER</b> Tony I. ◇	11:05 - 12:05 <b>POWER STRETCH</b> Paulo ◇		
	13:15 - 14:15 <b>TOTAL TONE</b> Cristina S. ◇◇				
13:15 - 14:15 <b>ACTIVE PUMP</b> Simona G. ◇◇		13:15 - 14:15 <b>PILATES MATTOGETHER</b> Simona G. ◇◇	13:15 - 14:15 <b>GYMSTICK + GLIDING DISC</b> Simona G. ◇		
13:15 - 14:15 <b>ACTIVE SPIN</b> Irene P. ◇◇◇		13:15 - 14:15 <b>ACTIVE SPIN</b> Erika S. ◇◇◇		13:15 - 14:15 <b>ACTIVE SPIN</b> Monica N. ◇◇◇	
18:00 - 19:00 <b>G.A.G.</b> Monica B. ◇◇		18:00 - 18:30 <b>BODY ART + FIT BALL</b> Monica N. ◇	18:00 - 19:00 <b>G.A.G.</b> Thierno ◇◇	18:00 - 19:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Paulo ◇◇	
19:00 - 20:00 <b>ACTIVE PUMP</b> Monica B. ◇◇		18:30 - 19:00 <b>GRID TONE</b> Monica N. ◇◇			
19:00 - 20:00 <b>FIT BOXE</b> Marco ◇◇◇ <i>Sala 2</i>	18:30 - 19:15 <b>FIT BALL</b> Simona G. ◇◇	19:00 - 19:45 <b>G.A.G. METABOLICO</b> Monica N. ◇◇	19:00 - 20:00 <b>FIT BOXE</b> Thierno ◇◇◇ <i>Sala 2</i>		
20:00 - 20:30 <b>ADDOME + GLUTEI TONE</b> Monica B. ◇◇	19:15 - 20:15 <b>PILATES MATTOGETHER</b> Simona G. ◇		19:30 - 20:30 <b>PILATES - FIT</b> Chiara ◇		
19:30 - 20:30 <b>ACTIVE SPIN</b> Katia ◇◇◇		20:00 - 21:00 <b>ACTIVE PUMP</b> Monica B. ◇◇			

I TITOLI E GLI ORARI DEI CORSI RIPORTATI NEL PRESENTE SPECCHIETTO POSSONO VARIARE ANCHE SENZA PREAVVISO.  
GLI ASSOCIATI INTERESSATI SONO PREGATI DI CHIEDERE SEMPRE CONFERMA DEL PLANNING AI RESPONSABILI DEL CLUB.