
















PLANNING AREA FITNESS 2 - 5 GENNAIO 2019

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.45/11.30						HATHA YOGA  (LINDA)
11.30/12.15						SPECIAL CLASS   (GLORIA)
13.15/14.00			G.A.G. REVIVAL   (GLORIA)	CALISTHENICS   (LEONARDO)	ZUMBA  (GLORIA)	
19.00/19.45						
19.15/20.00			ZUMBA®  (GLORIA)			
19.30/20.30				HATHA YOGA  (SARA)		
19.45/20.30						
20.00/20.45			G.A.G. REVIVAL   (GLORIA)			

-  **Posturale:** corsi per riequilibrare l'assetto corporeo attraverso la correzione di posture scorrette.
-  **Tonificazione:** corsi per migliorare il tono muscolare, per dare maggior sostegno all'apparato scheletrico e modellare le forme.
-  **Cardio:** corsi per migliorare la capacità respiratoria e la resistenza, bruciando calorie.