

A.S.D. SPORTIME LOMBARDIA

Programma videolezioni dal 23 NOVEMBRE

PROGRAMMA ATTIVITA' FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

BASSA INTENSITA'		MEDIA INTENSITA'		ALTA INTENSITA'
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.00 PILATES LUIA		10.00 PILATES ENZA		
	OUTDOOR 13.00 FIT WALKING ON LINE CATUFI	OUTDOOR 13.00 FIT WALKING ON LINE SIMONA FORMENTI	OUTDOOR 13.00 FIT WALKING ON LINE LUCIA	OUTDOOR 12.00 FIT WALKING ON LINE LUCIA
18.00 HATAYOGA MONICA		17.00 VERTEBRALE FABIO CATUFI		17.00 VERTEBRALE FABIO CATUFI
18.00 GAG LAURA	18.00 ZUMBA FEDERICA	18.00 YOGA FLOW PAOLA	18.00 PILATES LUCA	18.00 TOTAL BODY LAURA
OUTDOOR 18.30 NORDIC WALKING ON LINE PAOLO CATTANEO	18.00 GINN. DOLCE RICCARDO	18.00 GAG LAURA		19.30 TOTAL BODY MARTA
OUTDOOR 19.30 NORDIC WALKING ON LINE PAOLO CATTANEO	OUTDOOR 19.00 FIT WALKING ON LINE LUIA	19.00 PILATES LUCA	19.00 POSTURALE VALENTINA	SABATO
19.00 G.A.G MARINELLA	19.00 PILATES MONICA	19.00 TOTAL BODY SERENA	19.00 G.A.G MARINELLA	10.00 HATAYOGA ENZA
20.00 TOTAL BODY FEDERICA	20.00 TOTAL BODY LUCA	20.00 SPECIALE ADDOME-GLUTEI FABIO CATUFI	OUTDOOR 20.00 FIT WALKING ON LINE LUIA	OUTDOOR 15.00 NORDIC WALKING ON LINE FABIO CATUFI

**LE LEZIONI SI SVOLGONO IN DIRETTA CON L'INSEGNANTE:
UTILIZZANDO LA PIATTAFORMA JITSI MEET**

Se il collegamento non fosse di buon livello potremo spostarci su altre
piattaforme, per il momento funziona bene!

**OGNI COLORE HA IL SUO CODICE! CODICI VENGONO COMUNICATI
A TUTTI I SOCI CHE LI RICHIEDONO, TRAMITE WHATSAPP**

INFO CELL. 3884296393 - 3336734313

Help per collegamento on line: Lucia 3278391378

N.B. LEZIONI OUTDOOR: IN CASO DI PIOGGIA SONO SOSPESSE