

# A.S.D. SPORTIME LOMBARDIA

## Programma videolezioni dal 26 Ottobre

PROGRAMMA ATTIVITA' FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

BASSA INTENSITA'		MEDIA INTENSITA'		ALTA INTENSITA'
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
17.00 TONIFICAZIONE FABIO CATUFI		17.00 GINN. DOLCE FABIO CATUFI		17.00 GINN. DOLCE FABIO CATUFI
18.00 HATAYOGA MONICA	18.00 ZUMBA FEDERICA	18.00 YOGA FLOW PAOLA	18.00 TOTAL BODY LAURA	
18.00 GAG LAURA	18.00 GINN. DOLCE RICCARDO	18.00 GAG LAURA	18.00 PILATES LUCA	18.00 TOTAL BODY LAURA
19.00 VERTEBRALE FABIO CATUFI	19.00 SPECIALE ADDOME-BRACCIA FEDERICA	19.00 PILATES LUCA	19.00 POSTURALE VALENTINA	
19.00 G.A.G MARINELLA	19.00 PILATES MONICA	19.00 TOTAL BODY SERENA	19.00 G.A.G MARINELLA	
20.00 TOTAL BODY MARTA	20.00 TOTAL BODY LUCA	20.00 SPECIALE ADDOME-GLUTEI FABIO CATUFI	20.00 TOTAL BODY FABIO FERMO	20.00 TOTAL BODY MARTA

**LE LEZIONI SI SVOLGONO IN DIRETTA CON L'INSEGNANTE:  
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  
I CODICI VENGONO COMUNICATI**

**A TUTTI I SOCI CHE LI RICHIEDONO, TRAMITE WHATSAPP**

**CELL. LODI 3884296393  
CELL. BERGAMO 3336734313**