

Programma videolezioni 21 - 26 Dicembre

BASSA INTENSITA'

MEDIA INTENSITA'

ALTA INTENSITA'

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
10.00 PILATES LUIA			11.00 – LUCIA MERITIAMOCI IL PRANZO DI NATALE!
	OUTDOOR 13.00 FIT WALKING ON LINE CATUFI		
18.00 HATAYOGA MONICA		MASTERCLASS DI NATALE	
18.00 GAG LAURA			
OUTDOOR 18.30 NORDIC WALKING ON LINE PAOLO CATTANEO	18.00 GINN. DOLCE RICCARDO		
OUTDOOR 19.30 NORDIC WALKING ON LINE PAOLO CATTANEO	OUTDOOR 19.00 FIT WALKING ON LINE LUIA		
19.00 G.A.G MARINELLA	19.00 PILATES MONICA	DALLE 17.00 ALLE 20.30	SABATO
20.00 TOTAL BODY FEDERICA	20.00 TOTAL BODY LUCA		FUORI PROGRAMMA A SORPRESA!

SPORTIME