

A.S.D. SPORTIME LOMBARDIA

Programma videolezioni dal 4 GENNAIO 21

PROGRAMMA ATTIVITA' FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

BASSA INTENSITA'		MEDIA INTENSITA'		ALTA INTENSITA'	
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	
10.00 PILATES LUISA		10.00 PILATES ENZA			
	12.00 GAG SIMONA		OUTDOOR 13.00 FIT WALKING ON LINE CATUFI		
18.00 HATAYOGA MONICA		17.00 VERTEBRALE FABIO CATUFI		17.00 VERTEBRALE FABIO CATUFI	
18.00 GAG LAURA	18.00 ZUMBA FEDERICA		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	18.00 TOTAL BODY FABIO	19.30 TOTAL BODY MARTA	
OUTDOOR 19.30 NORDIC WALKING ON LINE PAOLO CATTANEO	18.30 ONLY FOR MEN LUCA	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	11.30 TOTAL BODY LUCIA	
20.00 TOTAL BODY FEDERICA	20.00 TOTAL BODY LUCA	20.00 SPECIALE ADDOME-GLUTEI FABIO CATUFI	OUTDOOR 20.00 FIT WALKING ON LINE LUISA	10.00 HATAYOGA ENZA	
				OUTDOOR 15.00 NORDIC WALKING ON LINE FABIO CATUFI	

LE LEZIONI SI SVOLGONO IN DIRETTA CON L'INSEGNANTE:
UTILIZZANDO LA PIATTAFORMA JITSI MEET
OGNI COLORE HA IL SUO CODICE!! I 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. ALLENAMENTI OUTDOOR: IN CASO DI PIOGGIA
COMUNICHEREMO SE CI SARA' UNA LEZIONE ALTERNATIVA**