

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9.30 - 10.15 PILATES	9.30 - 10.15 POSTURAL	9.00 - 9.45 STRETCHING	9.30 - 10.15 RETRO	9.30 - 10.15 STRETCH & TONE	10.30 - 11.15 ZUMBA	11.00 - 11.45 SESSIONE A SORPRESA
10.15 - 11.00 FULL BODY	10.15 - 11.00 TOTAL BODY	9.45 - 10.30 G.A.G.	10.15 - 11.00 TOTAL BODY	10.15 - 11.00 EASY TONE	11.15 - 12.00 BODY WORKOUT	
12.45 - 13.30 TOTAL BODY	17.30 - 18.15 INTERVAL TRAINING	10.30 - 11.15 ZUMBA	18.30 - 19.15 FIT BOXE	12.45 - 13.30 BODY WORKOUT		
18.15 - 19.00 GO TONIC	18.15 - 19.00 ABS GLUTEI	12.45 - 13.30 GO TONIC	19.15 - 20.00 STEP	18.15 - 19.00 STRETCHING		
19.00 - 19.45 FIT BOXE	19.00 - 19.45 RETRO	18.00 - 18.45 GO ABS	20.00 - 20.45 PUMP	19.00 - 19.45 FUNCTIONAL		
19.45 - 20.30 STEP	19.45 - 20.30 TOTAL BODY	18.45 - 19.30 PILATES	19.30 - 20.30 GO CROSS			
20.30 - 21.15 ZUMBA	19.30 - 20.30 GO CROSS	19.30 - 20.15 FULL BODY				
		20.15 - 21.00 ZUMBA				

- stretching
- tonificazione globale
- tonificazione specifica
- cardio

corsi extra:
 go cross



F I T N E S S H U B

VIA AMENDOLA S/N, PADERNO DUGNANO
 INGRESSO RETRO CARREFOUR
 345 8098392 - WWW.GOFITNESS.IT

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 6.00 - 23.00
 SABATO E DOMENICA 8.00 - 18.00



PLANNING DEI CORSI