

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9.30 - 10.15 STRETCHING	9.00 - 9.45 POSTURAL	9.00 - 9.45 STRETCHING	9.30 - 10.15 PILATES	8.45 - 9.30 STRETCH & TONE	10.30 - 11.15 ZUMBA PEPE	11.00 - 11.45 SESSIONE A SORPRESA
10.15 - 11.00 TOTAL BODY	9.45 - 10.30 POSTURAL	9.45 - 10.30 TOTAL BODY	10.15 - 11.00 TOTAL BODY	9.30 - 10.15 STRETCH & TONE		
12.45 - 13.30 TOTAL BODY	10.30 - 11.15 G.A.G.	10.30 - 11.15 ZUMBA PEPE	18.00 - 18.45 G.A.G.	10.15 - 11.00 EASY TONE		
18.15 - 19.00 GO TONIC	17.15 - 18.00 FITBALL	12.45 - 13.30 TOTAL BODY	18.45 - 19.30 FITBOXE	12.45 - 13.30 TOTAL BODY		
19.00 - 19.45 FIT BOXE	18.00 - 18.45 PILATES	18.00 - 18.45 STRONG	19.30 - 20.15 PUMP	18.30 - 19.15 MIOFASCIALE		
19.45 - 20.30 STEP	18.45 - 19.30 ABS + GLUTEI	18.45 - 19.30 ZUMBA ANNA	20.15 - 21.00 ZUMBA PEPE	19.15 - 20.00 FUNCTIONAL		
20.30 - 21.15 ZUMBA PEPE	19.30 - 20.15 PILATES	19.30 - 20.15 GO TONIC				

- posturale
- tonificazione globale
- tonificazione specifica
- cardio



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