

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
STRETCHING 9.30 - 10.15	POSTURAL 8.45 - 9.30	STRETCHING 9.00 - 9.45	PILATES 8.45 - 9.30	STRETCH & TONE 9.15 - 10.00	ZUMBA PEPE 10.30 - 11.15	SESSIONE A SORPRESA 11.00 - 11.45
TOTAL BODY 10.15 - 11.00	POSTURAL 9.30 - 10.15	TOTAL BODY 9.45 - 10.30	PILATES 9.30 - 10.15	EASY TONE 10.00 - 10.45		
TOTAL BODY 12.45 - 13.30	G.A.G. 10.15 - 11.00	ZUMBA 10.30 - 11.15	TOTAL BODY 10.15 - 11.00	TOTAL BODY 12.45 - 13.30		
GO TONIC 17.30 - 18.15	FITBALL 17.15 - 18.00	TOTAL BODY 12.45 - 13.30	G.A.G. 18.15 - 19.00	MIOFASZIALE 18.30 - 19.15		
GO TONIC 18.15 - 19.00	PILATES 18.00 - 18.45	GO TONIC 17.30 - 18.15	POSTURAL 19.00 - 19.45	FUNCTIONAL 19.15 - 20.00		
FITBOXE 19.00 - 19.45	ABS + GLUTEI 18.45 - 19.30	TABATA 18.15 - 19.00	ZUMBA PEPE 19.45 - 20.30			
STEP 19.45 - 20.30	PILATES 19.30 - 20.15	ZUMBA ANNA 19.00 - 19.45				
		GO TONIC 19.45 - 20.30				

- POSTURALE
- TONIFICAZIONE GLOBALE
- TONIFICAZIONE SPECIFICA
- CARDIO



PLANNING DEI CORSI



FITNESS HUB
VIA AMENDOLA S/N, PADERNO DUGNANO
INGRESSO RETRO CARREFOUR
3458098392 - WWW.GOFITNESS.IT
DA LUNEDI' A VENERDI' 6.00 - 23.00
SABATO E DOMENICA 8.00 - 18.00