

Corsi e attività ASD Bramante Wellness da settembre 2018



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8:00					Ginnastica Posturale Deborah	
9:00						
10:00			Ginnastica Posturale Deborah			
11:00			Tone Up Sara		Tone Up Sara	
12:00						
13:00	HIT Mario	Step tone Lorenzo S.	HIT Mario	Step tone Lorenzo S.	HIT Mario	
14:00						
17:30	Zumba Marzia		Zumba Marzia		Zumba Marzia	
18:30	Pilates Tania	GAG Morena	Pilates Tania	ABS Morena	Posturale Lorenzo S.	
19:30	Funzionale Tania	Yoga Tiziana	Funzionale Tania	Yoga Tiziana	Circuit Training Lorenzo S.	
20:30						

Tipo di attività:

Tonificazione

Funzionale

Body & Mind