

Corsi e attività ASD Bramante Wellness 2019



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8:00						
9:00						
10:00						
11:00			Tone Up Sara		Tone Up Sara	
12:00						Calisthenics Michele
13:00	HIT Mario	Step tone Lorenzo S.	HIT Mario	Step tone Lorenzo S.	HIT Mario	
14:00						
15:00						Boxe Femminile Domenico
17:30	Zumba Marzia	Danza del Ventre Silvia	Zumba Marzia		Zumba Marzia	
18:00				Yoga Tiziana		
18:30	Pilates Tania		Pilates Tania		Posturale Lorenzo S.	
19:00		GAG Sara		ABS Sara		
19:30	Funzionale Tania		Funzionale Tania		Circuit Training Lorenzo S.	
20:00		Calisthenics Michele				
20:30						
21:00						

Tipo di attività:

Tonificazione

Funzionale

Body & Mind