

## Lezioni ON LINE dal 2 al 13 Novembre

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9.30 PILATES  LUISA		9.30 PILATES  LUISA		10.00 YOGA  ENZA
17.30 VERTEBRALE  FABIO CATUFI	18.00 PILATES  FABIO FERMO	17.50 GAG  SIMO F.	17.50 GINNASTICA DOLCE  MATTIA	18.00 TOTAL BODY  LUCIA	
18.00 TOTAL BODY  FABIO F		18.50 POSTURALE  PAOLO	18.50 ZUMBA  FEDERICA	17.30 VERTEBRALE  FABIO CATUFI	
19.45 TOTAL BODY  MARTA	19.30 TOTAL BODY  LUISA		19.30 TOTAL BODY  LUISA	19.30 TOTAL BODY  MARTA	

BASSA INTENSITA'

MEDIA INTENSITA'

ALTA INTENSITA''