

CORSI A ROTAZIONE DICEMBRE

SABATO 4

ALBERTO - sala 2

09:30 INDOOR CYCLING

ALESSIO - sala 1

11:00 TOTAL BODY

12:00 GAMBE E GLUTEI

12:30 ABD WORK

MARTEDÌ 7

GIULIA - sala 1

11:00 TABATA

12:00 GAG

MERCOLEDÌ 8

CHIARA - sala 1

11:00 FUNCTIONAL

12:00 FLEX &
MOBILITY

SABATO 11

ALBERTO - sala 2

09:30 INDOOR CYCLING

CHIARA - sala 1

11:00 TOTAL BODY

12:00 GAMBE E GLUTEI

12:30 ABD WORK

SABATO 18

ALBERTO - sala 2

09:30 INDOOR CYCLING

PAOLO - sala 1

11:00 TOTAL BODY

12:00 GAMBE E GLUTEI

12:30 ABD WORK