

# CORSI A ROTAZIONE GENNAIO

SABATO 8

**ALBERTO - sala 2**

09:30 INDOOR CYCLING

**CHIARA - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 G & G

12:30 ABD WORK

DOMENICA 9

**FABIO - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 PILATES CON  
MEDITAZIONE FINALE

SABATO 15

**PAOLO - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 G & G

12:30 ABD WORK

DOMENICA 16

**GIUSEPPE - sala 1**

11:00 TABATA

12:00 SPARTAN-FIT

SABATO 22

**ALBERTO - sala 2**

09:30 INDOOR CYCLING

**PAOLO - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 G & G

12:30 ABD WORK

DOMENICA 23

**FABIO - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 PILATES CON  
MEDITAZIONE FINALE

SABATO 29

**ALBERTO - sala 2**

09:30 INDOOR CYCLING

**FABIO - sala 1**

11:00 TOTAL BODY

12:00 G & G

12:30 ABD WORK

DOMENICA 30

**GIUSEPPE - sala 1**

11:00 SPARTAN-FIT

12:00 MAT-PILATES