

www.pointdance.it



VIA AZZURRI 2006, COMUN NUOVO
POINT.DANCE1@GMAILCOM
+39 347 240 2499



corsi fitness 23/24

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.45-10.45 GINNASTICA DI MANTENIMENTO	9.45-10.45 YOGA	9.45-10.45 Cardio F B & ACG	9.45-10.45 GINNASTICA DOLCE	9.45-10.45 MAT PILATES	10.00-11.00 CORSO A ROTAZIONE
13.00-14.00 TABATA TRAINING			13.00-14.00 MAT PILATES		
			14.30-15.30 YOGA		
17.30-18.30 MAT PILATES TONING			18.00-19.00 STEP + UPPER BODY		
18.30-19.30 CARDIO WORKOUT	19.00-20.00 MOBILITY		19.00-20.00 TOTAL BODY	19.30-20.30 YOGA	
	20.00-21.00 CIRCUIT TRAINING	19.45-20.45 MAT PILATES	20.00-21.00 ZUMBA FITNESS	19.30-20.45 SBARRA TONING TECNICA PILATES	
		20.30-21.30 DANZA CLASSICA			

