



SALA FITNESS

LUNEDÌ

12.40 - 13.40 HEAVY BAG CLASS

18.30 - 19.15 HIIT CHALLENGE

19.15 - 20.00 LOWER BODY

MARTEDÌ

17.30 - 18.30 C.T.T.

CIRCUIT TRAINING TEENAGER

MERCOLEDÌ

12.40 - 13.40 TOTAL BODY

18.30 - 19.15 STRENGTH TRAINING

19.15 - 20.00 IRON ABS

VENERDÌ

12.40 - 13.40 LOWER BODY

18.30 - 19.15 CARDIO DAY

19.15 - 20.00 BODYWEIGHT



SEGUICI ANCHE SU  

SP39 - VIA CERCA 23, CALEPIO DI SETTALA (MI)
TEL. 02.95.89.82.37 - CELL. 338.73.85.208

*IL CORSO VERRÀ SVOLTO SOLO
CON UN NUMERO MINIMO DI 5 PERSONE