

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9.00 PILATES		9.00 PILATES		10.00 YOGA DA ROSCIATE
15.00 POSTURALE					
	18.00 YOGA		18.30 TOTAL BODY		*
	19.30 POSTURALE	18.00 GAG		18.00 GAG	
	19.30 TOTAL BODY	19.00 VERTEBRALE	18.30 PILATES		
19.30 GAG		19.30 GAG	19.30 IN FORMA BALLANDO		

**LEZIONI A
BASSA INTENSITA'**

**LEZIONI A
MEDIA INTENSITA'**

**TUTTI I COLLEGAMENTI DURANO 1 ORA
VERRA' UTILIZZATA LA PIATTAFORMA GOOGLE**

INFO 333 6734313 - SPORTIMELOMBARDIA@GMAIL.COM

FREQUENZA LIBERA A TUTTE LE LEZIONI SENZA LIMITE DI ORE - PROGRAMMA RISERVATO A SOCI E TESSERATI