



## ORARIO 2011-2012

### COACHFIT

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
CARDIO CIRCUIT 13:15 - 45min ALLENAMENTO FUNZIONALE 16:30 - 30min DIM CIRCUIT 18:15 - 45min STRETCH CIRCUIT 19:00 - 15min POWER KETTLE 20:00 - 30min  ADDOMINALI 15 min. 13.00 18.00 19.15	ALLENAMENTO FUNZIONALE 13:15 - 45min ALLENAMENTO FUNZIONALE 18:30 - 30min  ADDOMINALI 15 min. 13.00 18.15 19.30	GAG 17:00 - 30min FREE COACH 18:45 - 30min ALLENAMENTO FUNZIONALE 19:30 - 30min  ADDOMINALI 15 min. 13.00 18.00 19.15	FREE COACH 13:15 - 45min KETTLE CIRCUIT 18:15 - 45min GAG PILATES 19:45 - 30min  ADDOMINALI 15 min. 13.00 18.00 19.00	FREE PANCAFIT 8:00 - 30min ADDOMINALI PILATES 19:00 - 30min  ADDOMINALI 15 min. 13.00 18.00 19.30