

SPORTIME

PROGRAMMA ON LINE 2022-23

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
17.30 YOGA ENZA	10.00 PILATES LUISA	17.30 YOGA ENZA	9.30 PILATES LUISA		10.00 YOGA ENZA
17.30 VERTEBRALE CATUFI			17.30 PILATES FABIO FERMO	17.30 VERTEBRALE CATUFI	
18.00 TOTAL BODY FABIO FERMO	18.00 PILATES FABIO FERMO	18.00 GAG SIMONA	19.00 TOTAL BODY LAURA SOFFIENTINI		
19.00 VERTEBRALE PAOLO	19.00 ANTALGICA GIACOMO				
20.00 TOTAL BODY MARTA	19.30 TOTAL BODY LUISA	20.00 PILATES LUISA		19.30 TOTAL BODY MARTA	

BASSA INTENSITA'

MEDIA INTENSITA'

ALTA INTENSITA'

INFO E ISCRIZIONI: 3884296393 - SPORTIMELOMBARDIA@GMAIL.COM