

PLANNING CORSI

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:00			BJJ (Brazilian Jiu Jitsu) (sala karate)			
9:00	GINNASTICA SILVER Giuliana Bizjak (sala scherma)		GINNASTICA SILVER Giuliana Bizjak (sala scherma)		GINNASTICA SILVER Giuliana Bizjak (sala scherma)	
	TONIC Max Brun (sala attivazione)		SCULPT Max Brun (sala attivazione)		TONIC Max Brun (sala attivazione)	
10:00						CROSS TRAINING Sandro Bartoli (sala scherma)
11:00						COMING SOON
12:00						
13:30	GPC (Ginnastica Preparatoria Controllata) Gabriele Auber (sala karate)	FUNCTIONAL WORKOUT Marco Cozzuto (sala attivazione)	GPC (Ginnastica Preparatoria Controllata) Gabriele Auber (sala karate)	FUNCTIONAL WORKOUT Marco Cozzuto (sala attivazione)	GPC (Ginnastica Preparatoria Controllata) Gabriele Auber (sala karate)	
		YOGA Sergio Zennaro (sala karate)		YOGA Sergio Zennaro (sala karate)		
14:30		GINNASTICA SILVER Giuliana Bizjak (sala scherma)		GINNASTICA SILVER Giuliana Bizjak (sala scherma)		
16:00						
18:00		CROSS TRAINING Sandro Bartoli (sala scherma)		CROSS TRAINING Sandro Bartoli (sala scherma)	SCULPT Max Brun (sala attivazione)	
		GINNASTICA POSTURALE Gabriele Auber (sala karate)		GINNASTICA POSTURALE Gabriele Auber (sala karate)		
				GINNASTICA PELVICA (sala attivazione)		
18:30	YOGA Sergio Zennaro (sala attivazione)		YOGA Sergio Zennaro (sala attivazione)			
19:00		TRIAX Max Brun (sala karate)		TRIAX Max Brun (sala karate)		
20:00-21:30		BJJ (Brazilian Jiu Jitsu) (sala karate)		BJJ (Brazilian Jiu Jitsu) (sala karate)		