



SANTA MARIA DELLE MOLE

SALA ROSSA

- Fit. Olistico
- Fit. Tonificazione
- Fit. Metabolico
- Fit. Funzionale
- Fit. Coreografico
- Fit. Kung Fu
- Fit. Kick Boxing
- Fit. Judo

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
8.30	Hatha Yoga Miriam	Body Tone Valentina ore 9.00	Hatha Yoga Miriam	Body Tone Valentina ore 9.00	Hatha Yoga Miriam		
9.30	Gymtone Alessandra		Gymtone Alessandra		Gymtone Margherita		
10.00		Pilates Mat Valentina	Posturale Alessandra ore 10.30	Pilates Mat Valentina		Pump Margherita	A rotazione 10.00 - 11.00
11.00	Posturale Alessandra ore 10.30				Posturale Margherita ore 10.30	Pilates Avanzato Valentina 11.30 - 12.30	
13.30	Life Pump Angela	Posturale Valentina	Tabata Angela	Stretching Valentina	Life Pump Angela		
15.00	Pilates Mat Valentina		Stretching Avanzato Valentina		Pilates Mat Valentina		
16.30		Pilates Wellness Tiziana		Pilates Wellness Tiziana			
17.00	Posturale Claudio	Pilates Mat Tiziana ore 17.30	Posturale Claudio	Pilates Tiziana ore 17.30	Postural Stretching Claudio		
18.00	Pump Margherita	Int. Training Diego ore 18.30	Total Body Margherita	Metabolic Train Diego ore 18.30	Circuit GAG Claudio		
19.00	Functional Training Claudio	Functional Training Diego ore 19.30	Functional Training Claudio	Functional Training Diego ore 19.30	Functional Training Claudio		
20.00	Core Stability Gianmarco		ABS Gianmarco 20.00 - 20.30 Aerobic Strong Gianmarco 20.00 - 20.30		Int. Training Gianmarco		

Inizio corsi 26/08/2024

COREFIT • SANTA MARIA DELLE MOLE (Marino)

viale della Repubblica, 280 • 00040 S.Maria delle Mole • Marino • tel.: 06 4291 7342 • corefitsmdm@corefit.it • corefit.it/marino

La direzione si riserva il diritto di cambiare la programmazione secondo esigenze. Revisione 3 Agosto 2024