

COLISEUM CENTER

PROGRAMMA CORSI 2021 - dal 6 AL 19 SETTEMBRE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SAB/DOM
ORARI						
9.30-10.20		RISVEGLIO MUSCOLARE		RISVEGLIO MUSCOLARE		
13.10-14.00	GAG	CARDIO TOTAL BODY		FUNCTIONAL		
17.00-17.50						
18.10-19.00	FUNCTIONAL	POSTURAL TONE	CARDIO TOTAL BODY			
19.20-20.10	STEP'N' DEFINE	SPINNING		POSTURAL TONE	STEP CARDIO	