

VILLA GLICINI

MASTER / CLUB

CORSI FITNESS

PALINSESTO PROVVISORIO

LUNEDI

- **10:00** FUNCTIONAL (Virginia)
- **13:00** PILATES (Stefania)

- **19:00** CIRCUIT TRAINING (Daniel)

MARTEDI

- **10:00** YOGA FLOW (Silvia C.)
- **13:00** GAG (Silvia G.)

- **18:30** FULL BODY (Daniel)

MERCOLEDI

- **10:00** PILATES (Jolanta)
- **13:00** TONIFICAZIONE (Stefania)

GIOVEDI

- **9:00** YOGA (Silvia F.)
- **10:00** DANCE FITNESS (Silvia F.)
- **11:00** ZUMBA (Silvia G.)
- **13:00** CIRCUIT TRAINING (Alberto)

- **18:30** YOGA FLOW (Silvia C.)

VENERDI

- **10:00** TONIFICAZIONE (Giorgia)
- **13:00** TONIFICAZIONE (Stefania)