

PLANNING CORSI  
DAL 4 GIUGNO 2018


PLANNING SALA SMALL GROUP

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9:00	GINNASTICA DOLCE Sarah	YOGA Roberta	GINNASTICA POSTURALE Sarah	YOGA Roberta	GINNASTICA POSTURALE Sarah
10:30	-	GINNASTICA DOLCE Sarah	-	GINNASTICA DOLCE Sarah	-
13:00	-	TOTAL BODY WORKOUT Sarah	-	TOTAL BODY WORKOUT Sarah	-
17:30	-	GINNASTICA POSTURALE Sarah	-	GINNASTICA POSTURALE Sarah	-
18:00	TOTAL BODY WORKOUT Sarah	-	TOTAL BODY WORKOUT Gessica	-	TOTAL BODY WORKOUT Gessica
18:30	-	YOGA Anca	-	YOGA Anca	-
19:00	YOGA Roberta	-	YOGA Roberta	-	-
20:00	-	YOGA Anca	-	YOGA Anca	-

 GINNASTICA DOLCE 60'  
classi da max 8 persone

 GINNASTICA POSTURALE 50/60'  
classi da max 8 persone

 YOGA 75'  
classi da max 8 persone

 TOTAL BODY WORKOUT 50'  
classi da max 10 persone

# FIT & JOY

## TRAINING CLUB

Via Medaglie d'Oro 2/a FAENZA - 0546 668436  
[www.fitandjoy.com](http://www.fitandjoy.com) - [info@fitandjoy.com](mailto:info@fitandjoy.com)



FitandJoyFaenza



fitandjoy\_faenza

# PLANNING SALA TRAINING

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:00	<b>METABOLIC TRAINING</b> tiziano	-	<b>METABOLIC TRAINING</b> gessica	-	<b>METABOLIC TRAINING</b> tiziano	-
8:00	SALA OPEN tiziano	SALA OPEN gessica	SALA OPEN nicola	SALA OPEN gian paolo	SALA OPEN tiziano	-
9:00	SALA OPEN tiziano	SALA OPEN gessica	SALA OPEN nicola	SALA OPEN gian paolo	SALA OPEN tiziano	-
10:00	SALA OPEN tiziano	SALA OPEN gessica	SALA OPEN nicola	SALA OPEN gian paolo	SALA OPEN sarah	-
11:00	SALA OPEN tiziano	SALA OPEN gessica	SALA OPEN nicola	SALA OPEN gian paolo	SALA OPEN sarah	corsi a rotazione <b>STRONG GARAGE</b> <b>SPORT TRAINING</b>
12:00	SALA OPEN tiziano	SALA OPEN gessica	SALA OPEN nicola	SALA OPEN gian paolo	SALA OPEN sarah	
13:00	<b>SPORT TRAINING</b> denis	SALA OPEN gessica	<b>SPORT TRAINING</b> denis	SALA OPEN gessica	<b>SPORT TRAINING</b> nicola	-
14:00	-	SALA OPEN marco	-	SALA OPEN gessica	-	-
15:00	-	SALA OPEN marco	-	SALA OPEN marco	-	-
16:00	<b>CALISTHENICS</b> tappo	SALA OPEN marco	<b>CALISTHENICS</b> marco	SALA OPEN marco	<b>CALISTHENICS</b> tappo	-
17:00	<b>BEGINNER WORKOUT</b> gian paolo	SALA OPEN marco	<b>BEGINNER WORKOUT</b> gian paolo	SALA OPEN marco	<b>BEGINNER WORKOUT</b> gian paolo	-
18:00	<b>STRONG GARAGE</b> gian paolo	<b>SPORT TRAINING</b> nicola	<b>STRONG GARAGE</b> gian paolo	<b>SPORT TRAINING</b> nicola	<b>STRONG GARAGE</b> gian paolo	-
19:00	<b>STRONG GARAGE</b> gian paolo	<b>SPORT TRAINING</b> nicola	<b>STRONG GARAGE</b> gian paolo	<b>SPORT TRAINING</b> nicola	<b>STRONG GARAGE</b> gian paolo	-
20:00	<b>STRONG GARAGE</b> gian paolo	<b>CALISTHENICS</b> marco	<b>ST. GARAGE</b> gessica	<b>STRONG GARAGE</b> gian paolo	<b>CALISTHENICS</b> marco	-