

# orario corsi

24.02.2020 - 01.03.2020

**Palestra MyLife**  
Via Provinciale del Commercio 1/B  
56030 Capannoli | PISA  
0587 609988  
info@palestramylife.it



lunedì 24.02.2020	martedì 25.02.2020	mercoledì 26.02.2020	giovedì 27.02.2020	venerdì 28.02.2020	sabato 29.02.2020	domenica 01.03.2020
09:10 - 10:00 Ginnastica con meto... Alberto	09:15 - 10:15 Hatha Yoga Simone	09:10 - 10:00 Ginnastica Postural... Alberto	10:00 - 11:00 Ginnastica per toni... Filippo	10:30 - 11:30 Zumba Step Sara	09:30 - 10:30 Hatha Yoga Simone	
10:10 - 11:00 Ginnastica con meto... Alberto	10:30 - 11:30 Zumba Fitness Sara	10:10 - 11:00 Ginnastica Postural... Alberto	13:00 - 13:50 Ginnastica con meto... Sara	13:00 - 13:50 Ginnastica per toni... Mirko		
13:00 - 13:50 Spinning® Silvia	13:00 - 13:50 Zumba Fitness Stron... Sara	13:00 - 13:50 Attività Funzionale... Alberto	13:00 - 13:50 Spinning® Silvia	17:00 - 17:50 Ginnastica con meto... Sara		
13:00 - 13:50 Attività Funzionale... Filippo	18:00 - 18:50 Ginnastica per toni... Mirko	17:00 - 17:50 Ginnastica per toni... Alberto	18:00 - 18:50 Ginnastica con meto... Alberto	18:00 - 18:50 Body Pump Fitness Sara		
17:00 - 17:50 Zumba Fitness Sara	19:00 - 20:00 Spinning® Antonio	18:00 - 18:50 Fit Boxe Alberto	19:00 - 20:00 Spinning® Antonio	19:00 - 19:50 Zumba Fitness Sara		
18:00 - 18:50 Ginnastica con meto... Sara	19:00 - 19:50 Attività Funzionale... Mirko	19:00 - 19:50 Zumba Step Sara	19:00 - 19:50 Attività Funzionale... Alberto	19:45 - 20:45 Spinning® Daniele		
18:30 - 19:30 Spinning® Antonio	20:00 - 20:50 Hatha Yoga Simone	20:00 - 20:50 Zumba Fitness Sara	20:00 - 20:50 Ginnastica con meto... Alberto			
19:00 - 19:50 Ginnastica Postural... Alberto						
20:00 - 20:50 Fit Boxe Alberto						
20:15 - 21:15 Spinning® Daniele						

■ Allenamento Funz...
 ■ Cardio
 ■ Mobilità - Respi...
 ■ Tonificazione

aggiornato il: 29.02.2020