

orario corsi

11.12.2023 - 17.12.2023

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



| lunedì 11.12.2023 | martedì 12.12.2023 | mercoledì 13.12.2023 | giovedì 14.12.2023 | venerdì 15.12.2023 | sabato 16.12.2023 | domenica 17.12.2023 |
|--|--|--|--|--|-------------------|---------------------|
| 08:50 - 09:35 Ginnastica Postural... Alberto | 09:00 - 10:00 Yoga Elisa | 09:10 - 10:00 Ginnastica con meto... Alberto | 09:00 - 10:00 Yoga Elisa | 09:10 - 10:00 Ginnastica Postural... Alberto | | |
| 09:40 - 10:25 Ginnastica Postural... Alberto | 10:10 - 11:00 Circuit Training Nicolo' | 10:10 - 11:00 Ginnastica Postural... Alberto | 10:10 - 11:00 Ginnastica per toni... David | 10:10 - 11:00 Ginnastica con meto... Alberto | | |
| 10:30 - 11:20 Gag Alberto | 13:00 - 13:50 Attività Funzionale... Ismaele | 17:30 - 18:20 Ginnastica con meto... Alberto | 13:00 - 13:50 Gag David | 13:00 - 13:50 Attività Funzionale... David | | |
| 13:00 - 13:50 Circuit Training Samuele | 17:30 - 18:20 Gag Nicolo' | 18:30 - 19:20 Fit Boxe Alberto | 17:00 - 17:50 Ginnastica per toni... David | 18:00 - 18:50 Gag David | | |
| 17:00 - 17:50 Body Pump Fitness Alberto | 18:30 - 18:50 Abdominal Killer Nicolo' | 19:15 - 20:05 Spinning@ Antonio e Cecilia | 18:30 - 19:20 Ginnastica con meto... Sara | 19:00 - 19:20 Abdominal Killer David | | |
| 18:00 - 18:50 Fit Boxe Alberto | 19:00 - 19:50 Attività Funzionale... Nicolo' | 19:30 - 20:20 Attività Funzionale... Alberto | 18:30 - 19:20 Spinning@ Antonio e Cecilia | 19:15 - 20:05 Spinning@ Daniele | | |
| 18:30 - 19:20 Spinning@ Antonio e Cecilia | 19:15 - 20:05 Spinning@ Daniele | | 19:30 - 20:20 Zumba Fitness Sara | 19:30 - 20:20 HIIT BRUCIA GRASSI David | | |
| 19:00 - 19:50 Zumba Fitness Sara | 20:00 - 20:50 Ginnastica per toni... Alessia | | | | | |
| 20:00 - 20:50 Ginnastica con meto... Sara | | | | | | |

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

aggiornato il: 11.12.2023