

PALESTRA ROMA

TEL .02.6468414
Via Palmaria 6 - MILANO

corsi 2010

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9.00	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA CORRETTIVA	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA CORRETTIVA	STRETCHING		
10.00	STRETCHING & TONIFICATION	TOTAL BODY	STRETCHING & TONIFICATION	TOTAL BODY	STRETCHING & TONIFICATION		
11.00						BRUCIA GRASSI	TONIFICATION & BRUCIA GRASSI
12.00	STEP WORKOUT	G.A.G	STEP WORKOUT	G.A.G	STEP WORKOUT		
13.00	STRETCHING	BRUCIA GRASSI	STRETCHING	BRUCIA GRASSI	STRETCHING		
15.00						DANZA DEL VENTRE	
16.30	TOTAL BODY		TOTAL BODY		TOTAL BODY		
17.00		HIP-HOP		HIP-HOP			
18.00	TOTAL BODY	BRUCIA GRASSI	TOTAL BODY	BRUCIA GRASSI	TOTAL BODY		
19.00	STEP WORKOUT	STEP	STEP WORKOUT	AEROBIC TONIFICATION	STEP WORKOUT		
20.00	BRUCIA GRASSI	G.A.G	DIFESA PERSONALE STREET-FIGHTING	G.A.G	DANZA DEL VENTRE		