

PALINSESTO CORSI Outdoor

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

09:30
Stretching

19:30
Aero Boxe

09:30
Walk & Stretch

18:15
Tone Up

10:00
Pilates

Arcore

11:00
Pilates

19:00
Zumba

10:00
Gym Dolce

19:00
Pilates

Concorezzo

Ricorda:

- è necessario recarsi al centro sportivo già in abbigliamento da allenamento in quanto come da decreto non è consentito l'uso degli spogliatoi
- la durata delle lezioni è di 45'
- per poter partecipare alle attività è necessario essere in possesso del certificato medico
- in caso di maltempo le lezioni in programma su Arcore verranno svolte a Concorezzo

