

A.S.D. POLISPORTIVA LIBERTAS ROSIGNANO

CORSI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	ISTRUTTORI
<b>CORSI ALLA PALESTRA AZZURRA</b>							
PANCA -FIT	8.40-9.30			8.40-9.30			PAOLO
PANCA -FIT		8.40-9.30			8.40-9.30		PAOLO
PANCA TONIFIC						9.40-10.30	PAOLO
TONIFIC	9.40-10.30		9.40-10.30				ELISA
GIN-DOLCEI		9.40-10.30			9.40-10.30		PAOLO
AFA	10.40-11.30			10.40-11.30			LARA
AFA		10.40-11.30			10.40-11.30		FEDERICA
TOTAL BODY	13.20-14.10			13.20-14.10			ELISA
YOGA FIT		13.20-14.10			13.20-14.10		SILVIA
PANCA FITNESS	14.40-15.30			14.40-15.30			PAOLO
AFA	15.40-16.30			15.40-16.40			LARA
POSTURALE	17.00-17.50		17.00/17.50				LARA
POSTURAL- PILATES		17.00-17.50		17.00-17.50			LARA
PILATES					17.30-18.20		ELISA
BODY SCULPT	18.00-18.50		18.00-18.50				ELISA
ALLENAMENTO FUNZIONALE		18.00-18.50		18.00-18.50			ENRICO
BODY SCULPT					18.30-19.20		ELISA
FIT DANCE		19.00-19.50		19.00-19.50			ELISA
PILATES AVANZATO	19.10-20.00		19.10-20.00				SABRINA
GIN.PREVENTINA	20.00-20.30		20.00-20.30				ALESSANDRO
SPARTAN		20.00-20.50		20.00-20.50			CESARE
CIRCUITO FUNZIONALE	20.30-21.20		20.30-21.20				ALESSANDRO
<b>PESISTICA</b>	<b>dal LUN al VEN 8.15-22.00 (ORARIO CONTINUATO) e SAB 9.00-12.15</b>						

