

DYNAMIC TRAINING



Lunedì

Ora
18.00 - 19.00 Gambe Addominali Glutei
19.00 - 20.00 Pilates Matwork / Zero Gravity

Martedì e Giovedì

Ora
16.15 - 17.15 under 18
17.30 - 18.30
18.30 - 19.30
19.30 - 20.30
20.30 - 21.30

N.B. Le lezioni vanno prenotate con l'insegnante per non superare il numero massimo di allievi per lezione

Per info e prenotazioni contattare **PIERPAOLO 347 9640738**

DYNAMIC TRAINING



da quest'anno abbiamo attivato la modalità personal, con la possibilità di allenarsi individualmente o condividere la lezione con al massimo altre 2 persone

Le seguenti fasce orarie sono interamente dedicate all'attività personal

GIORNO	ORARIO
Lunedì	14.00 - 16.00
Martedì	14.00 - 16.00
Mercoledì	14.00 - 16.00 + 17.30 - 19.30
Giovedì	14.00 - 16.00

N.B. Le lezioni vanno prenotate direttamente con l'insegnante

Per info e prenotazioni contattare **PIERPAOLO 347 9640738**