

## PLANNING GIMI SPORT CLUB ONLINE

### CORSI OPEN IN VIGORE DA LUNEDI' 11 GENNAIO 2021

I corsi durano 50 minuti - PIATTAFORMA ZOOM

#### CORSI OPEN SU PRENOTAZIONE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	ZOOM	ZOOM	ZOOM	ZOOM	ZOOM	ZOOM
9:00	GAG FABIO	PILATES BARBARA		GAG ANDREA	PILATES BARBARA	
9:45						POSTURAL FIT MARY
11:00						ALL. FUNZIONALE ANDREA
13:00			POSTURAL FIT BARBARA			
17.30						
18:00			CARDIO DANCE VALENTINA M.			
18:15	GAG PILATES MONICA					
18:30		ALL. FUNZIONALE VITO				
19:00			PILATES BARBARA	ALL. FUNZIONALE FABIO		
20:00	ALL. FUNZIONALE FULVIO					

attività cardio-vascolare

attività funzionale

attività di tonificazione

attività corpo e mente