

Programma Corsi ASD Fitness 2000

'Pilates-GAG-Sauna-Pesi-Fun-Step-Posturale-Danza e molto di più....'

Lunedì	10.30 Ginnastica Generale	13.30 Pilates Warm Up	14.00 Novità' Pilates Tone		17.30 YogaFit 1	18.00 YogaFit 2	19.00 Step	20.00 GAG	20.30* Kick Boxing
Martedì	10.30 Pilates Matwork	13.30 Pump		14.30 Novità Gyrokinesis	16.30* Wing Tzun	18.00 Total Body	19.00 Pilates Matwork	20.00* Tango Argentino 1	21.15* Tango Argentino 2
Mercoledì	10.30 Ginnastica Posturale	13.30 Step	14.00 Novità' GAG		17.30 Aerobica Brucia- calorie	18.00 Pump	19.00 Tonificazione e Step	20.00 Aerobica	20.30* Kick Boxing
Giovedì	10.30 Pilates Matwork	13.30 Pump		14.30 Pilates Slide Matwork	16.30* Wing Tzun	18.00 Pilates Matwork	19.00 Total Body	20.00* Social Dance	
Venerdì	10.30 Ginnastica Generale	13.30 Aero-Brucia calorie	14.00 Novità' GAG			18.00 Pump	19.00 Pilates Matwork	20.00* Kick Boxing	
Sabato		13.30 Pilates Matwork							



Associazione Sportiva Dilettantistica Fitness 2000
Indirizzo- Viale delle Milizie 40, **Metro-**Ottaviano **Tel/Fax + 39. 06. 37 22 303**
Web www.fitnessduemila.it **Email:** info@fitnessduemila.it
Skype fitness2000ilmetodo **Facebook:** fitness2000
NOTA- Orario e tipologia delle lezioni possono subire cambiamenti, qualora necessario.
 Grazie . Buon Lavoro e Divertimento La Direzione ASD Fitness 2000 (*corsi extra)

Programma Corsi ASD Fitness 2000

'Pilates-GAG-Sauna-Pesi-Fun-Step-Posturale-Danza e molto di più....'

Lunedì	10.30 Ginnastica Generale	13.30 Pilates Warm Up	14.00 Novità' Pilates Tone		17.30 YogaFit 1	18.00 YogaFit 2	19.00 Step	20.00 GAG	20.30* Kick Boxing
Martedì	10.30 Pilates Matwork	13.30 Pump		14.30 Novità Gyrokinesis	16.30* Wing Tzun	18.00 Total Body	19.00 Pilates Matwork	20.00* Tango Argentino 1	21.15* Tango Argentino 2
Mercoledì	10.30 Ginnastica Posturale	13.30 Step	14.00 Novità' GAG		17.30 Aerobica	18.00 Pump	19.00 Tonificazione e Step	20.00 Aerobica	20.30* Kick Boxing
Giovedì	10.30 Pilates Towel Matwork	13.30 Pump		14.30 Pilates Slide Matwork	16.30* Wing Tzun	18.00 Pilates Matwork	19.00 Total Body	20.00* Social Dance	
Venerdì	10.30 Ginnastica Generale	13.30 Aero-Brucia calorie	14.00 Novità' GAG			18.00 Pump	19.00 Pilates Matwork	20.00* Kick Boxing	
Sabato		13.30 Pilates Matwork							



Associazione Sportiva Dilettantistica Fitness 2000
Indirizzo- Viale delle Milizie 40, **Metro-**Ottaviano **Tel/Fax + 39. 06. 37 22 303**
Web www.fitnessduemila.it **Email:** info@fitnessduemila.it
Skype fitness2000ilmetodo **Facebook:** fitness2000
NOTA- Orario e tipologia delle lezioni possono subire cambiamenti, qualora necessario.
 Grazie . Buon Lavoro e Divertimento La Direzione ASD Fitness 2000 (*corsi extra)