

Tipo di allenamento	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Schede personalizzate	Dalle 9,00 alle 11,00 termine entro le 11,00	Dalle 11,00 alle 14,00 termine entro le 14,00	Dalle 9,00 alle 11,00 termine entro le 11,00	Dalle 11,00 alle 14,00 termine entro le 14,00	Dalle 9,00 alle 11,00 termine entro le 11,00
WOD Scheda del giorno R R Russian Roulette	Dalle 9,00 alle 11,00 termine entro le 11,00	Dalle 11,00 alle 12,00 termine entro le 12,00	Dalle 9,00 alle 11,00 termine entro le 11,00	Dalle 11,00 alle 12,00 termine entro le 12,00	Dalle 9,00 alle 11,00 termine entro le 11,00
Schede personalizzate	Dalle 12,00 alle 14,00 termine entro le 14,00		Dalle 12,00 alle 14,00 termine entro le 14,00		Dalle 12,00 alle 14,00 termine entro le 14,00
SEDE CHIUSA DALLE 14,00 ALLE 16,30					
NOTA – I PERSONAL TRAINER SONO INSERITI IN GIORNI E ORARI PRESTABILITI E CONCORDATI					
LEZIONI INDIVIDUALI DI TUINA STRETCHING DURATA 30 MINUTI solo su prenotazione					
	Dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30	Dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30	Dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30	Dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30	Dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30



sonalizzate

WOD scheda del giorno R R russian Roulette	dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30	dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30	dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30	dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30	dalle 16,30 alle 18,30 termine entro le 18,30
Corso di gruppo inizio 18,30 fine 19,00	Cross Elite + Special a random	Tabata Free Body Women GGCT	Cross Elite	Tabata KB Women GGCT	Cross Elite

Studio Personal Trainer CORPO & MENTE Borgosesia Via Cesare Battisti N° 24 INFO 3475849487

MMA Arti Marziali Miste Difesa personale		Dalle 19,30 alle 20,30		Dalle 19,30 alle 20,30	
---	--	------------------------	--	------------------------	--