

# Club Canottieri Olona: Corsi Ginnastica Collettiva e Danza 5/9/11 ~ 30/6/12

<b>Lunedì</b>	9:30 – 10:00 TONE UP  ZOE	10:00 – 11:00 10:00 G.A.G. 10:30 Stretching  ZOE	11:00 – 12:00 PILATES Principianti  ZOE	13:00 – 14:00 G.A..G  AZZURRA	15:00 – 16:00 TONE Articular Mobilization  AZZURRA			18:30 – 20:00 18:30 TOTAL TONE AZZURRA 19:15 FITBOXE  SIMONA	20:00 – 21:00 PILATES  SIMONA	
<b>Martedì</b>	8:30 – 9:45 YOGA  BIANCA	10:00 – 11:00 POTENZIAMENTO MUSCOLARE  DAVIDE	11:00 – 12:00 11:00 Easy-Cardio 11:30 Stretching  DAVIDE	13:00 – 14:00 <b>Fitwalker</b>  DAVIDE	14:30 – 15:30 CONTROL BODY  MARIA	17:00 – 18:00 KARATE Bimbi  GIORGIO	18:00 – 19:00 KARATE Bimbi  GIORGIO	19:00 – 20:00 TOTAL BALL TONE  PAOLO	20:00 – 21:00 20:00 G.A.G 20:30 Tone Up  PAOLO	21:00 – 22:30 KRAV-MAGA Tecniche di Difesa Personale  GENNARO
<b>Mercoledì</b>	10:00 – 11:00 10:00 total tone 10:45 Stretching  MONICA	11:15 – 12:00 PILATES  MONICA	12:00 – 13:00 TOTAL BALANCE CONTROL  MONICA	13:00 – 14:00 PILATES  MONICA	15:15 – 16:15 PILATES  DAVIDE			18:30 – 19:30 <b>Fitwalker</b>  DAVIDE	19:30 – 21:15 19:30 STEP 20:15 Body Sculpty  DAVIDE	21:15 – 22:30 KRAV-MAGA Tecniche di Difesa Personale  GENNARO
<b>Giovedì</b>		10:00 – 11:00 TOTAL BODY + STRETCHING  DAVIDE	11:00 – 12:00 <b>Fitwalker</b> + STRETCHING  DAVIDE	13:00 – 14:00 CARDIO MOVIE  DAVIDE	14:30 – 15:30 MAGIC CIRCLE  MARIA	17:00 – 18:00 KARATE Bimbi  GIORGIO	18:00 – 19:00 KARATE Bimbi  GIORGIO	19:00 – 20:00 YOGA Principianti  BIANCA	20:00 – 21:15 YOGA Avanzati  BIANCA	21:15 – 23:15 TANGO ARGENTINO 21:15 Principianti 22:15 Intermedi SEBASTIAN
<b>Venerdì</b>	9:00 – 10:45 YOGA  BIANCA		11:00 – 12:30 11:00 EasyCardio 11:30 Tone 12:00 Stretching  SANDRA	13:00 – 14:00 TOTAL BODY TONE  SANDRA				18:30 – 19:30 TECNICHE DI PILATES  DAVIDE	19:30 – 20:30 <b>Fitwalker</b>  DAVIDE	21:00 – 22:00 DANZE CARAIBICHE  TITO
<b>Sabato</b>		10:00 – 11:30 FIT POINT 10:00 Ton. Braccia 10:30 Tone Gambe 11:00 Add.+ Glutei	11:30 – 12:00 STRETCHING	12:00 – 13:00 <b>Fitwalker</b>		<b>Domenica</b>	10:30 – 11:30 CORSO LIBERO da ottobre	11:30 – 12:30 <b>Fitwalker</b> da ottobre	12:30 – 14:00 KRAV-MAGA Tecniche di Difesa Personale  GENNARO	<b>ATTENZIONE</b> I CORSI EVIDENZIATI NON SONO INCLUSI NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE