

ORARI CORSI **WELLFIT** 2022/23



LEZIONI IN PERSONAL TRAINING COLLETTIVO



Via Agnelli, 52 44034 Copparo FE
wellfitpalestra@gmail.com
www.wellfitpalestra.it
 0532-872895 / 3701374615

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
09.30	GINNASTICA DOLCE	FLOW FIT	GINNASTICA DOLCE	FLOW FIT		TAC FIT
12.40	FIT GIRL 12.45* TAC FIT 12.45	SPINNING	FIT GIRL 12.45* TAC FIT 12.45	SPINNING	TAC FIT 12.45	
14.30		POSTURALE DINAMICO			POSTURALE DINAMICO	
16.00 17.00		GINN. DOLCE *FIT GIRL		GINN. DOLCE *FIT GIRL		
18.15	TAC FIT 18.30	POSTURALE DINAMICO	TAC FIT 18.30	POSTURALE DINAMICO		
19.00	SPINNING 19.15	CROSS TRAINING	SPINNING 19.15	CROSS TRAINING	TAC FIT	
19.30	POWER LIFTING *	KICK BOXING	POWER LIFTING *	KICK BOXING		
19.30	YOGA			YOGA		
20.00	ZUMBA		POUND	ZUMBA		