ORARIO CORSI DI GRUPPO STARBENE GROUP 2018-19

STARBENE GROUP – VIA G. D'ANNUNZIO, 80 – 34077 RONCHI DEI LEGIONARI (GO) – TEL 0481/776325-777311 WWW.STARBENEGROUP.COM INFO@STARBENEGROUP.COM

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
SALA 4	SALA 2	SALA 4	SALA 2	SALA 4	SALA 2	SALA 4	SALA 2	SALA 4	SALA 2
Ore 9.00 Starbene Dolce MARCO	9.00-9.30 Bruciagrassi SARA	Ore 9.00 Total Toning ANDREA	9.00-9.30 Stretching VALE R			Ore 9.00 Starbene Dolce MARCO	9.00-9.30 Bruciagrassi SARA	Ore 9.00 Total Toning ANDREA	9.00-9.30 Stretching VALE R
Ore 10.00 Pilates VALENTINA F		Ore 10.00 FLY-Tone VALENTINA R		Ore 10.00 Postural *training* CRISTINA		Ore 10.00 Pilates VALENTINA F		Ore 10.00 FLY-Tone VALENTINA R	
			13.30-14.00 Bruciagrassi VALE R				13.30-14.00 Bruciagrassi MATTIA	Ore 11.00 Postural *training* CRISTINA	13.30-14.00 Bruciagrassi VALE R
Ore 16.15 Postural Wellness VALENTINA R	15.30-16.00 Schiena MARCO					Ore 16.15 Postural Wellness VALENTINA R	15.30-16.00 Schiena MARCO		
Ore 17.15 Total Toning ANDREA	17.30-18.00 Pilates routine VALE R	Ore 17.00 Fly Board Mix SARA		Ore 17.00 DanzaGym VALE R		Ore 17.15 Total Toning ANDREA	17.30-18.00 Pilates routine VALE R	Ore 17.00 Fly Board Mix SARA	
Ore 18.15 Fit Training ARTURO	18.00-19.00 Jumpin'Circuit CRISTINA	Ore 18.00 Fit Training ARTURO	Ore 18.00 Postural Young SARA	Ore 18.00 Pilates VALENTINA R	Ore 18.00 Functional CRIS	Ore 18.15 Fit Training ARTURO	18.00-19.00 Jumpin'Circuit CRISTINA	Ore 18.00 Fit Training ARTURO	Ore 18.00 Postural Young SARA
Ore 19.15 Fit Active CRISTINA	19.00-20.00 Starbenergy MATTIA	Ore 19.00 Interval Training CRIS	19.30-20.00 Gag CRISTINA	Ore 19.00 Zumba SARA	Ore 19.00 Functional ARTURO	Ore 19.15 Fit Active CRISTINA	Ore 19.00 Starbenergy MATTIA	Ore 19.00 Interval Trainig CRIS	19.30-20.00 Gag CRISTINA
Ore 20.15 Fit Training ROBERTO	20.00-21.00 Functional CRIS	Ore 20.00 Pilates VALENTINA F				Ore 20.15 Fit Training ROBERTO	20.00-21.00 Functional CRIS	Ore 20.00 Pilates VALENTINA F	

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>> SABATO SALA 2 dalle 10.00 alle 10.30 BRUCIAGRASSI

Legenda …per orientarti facilmente nella scelta del corso più adatto a te!

AEROBICA e TONIFICAZIONE	FUNZIONALE	PILATES E POSTURALE	DOLCE e STRETCHING	*NOVITA'*	30 MINUTI