

|           |  |  |  |   |  |
|-----------|--|--|--|---|--|
| LUNEDI    | <b>9.30 - 10.15</b><br>Risv. Muscolare & Stretching<br><i>Cristina</i> | <b>12.45 - 13.30</b><br>Pilates Matwork & Tools<br><i>Cristina</i> | <b>19.00 - 19.45</b><br>Allenamento Funzionale<br><i>Cristina</i>  | <b>19.45 - 20.30</b><br>Stretching<br><i>Cristina</i> |  |
| MARTEDI   | <b>13.00 - 13.30</b><br>Addominal-Crunch<br><i>Cristina</i>            | <b>19.00 - 19.30</b><br>Addominal-Crunch<br><i>Cristina</i>        | <b>19.30 - 20.15</b><br>Pilates Matwork & Tools<br><i>Cristina</i> |   |  |
| MERCOLEDI | <b>9.30 - 10.15</b><br>Total Workout<br><i>Cristina</i>                | <b>19.00 - 20.00</b><br>Jeet Kune Do<br><i>Luca</i>                |  |   |  |
| GIOVEDI   | <b>12.45 - 13.30</b><br>Strech & Tone<br><i>Cristina</i>               | <b>19.00 - 19.45</b><br>Body Fit<br><i>Valeria</i>                 | <b>19.45 - 20.30</b><br>Stretch & Relax<br><i>Cristina</i>         |   |  |
| VENERDI   | <b>9.30 - 10.15</b><br>Total Workout<br><i>Cristina</i>                | <b>19.00 - 19.45</b><br>Pilates & Yoga Fit<br><i>Cristina</i>      |  |   |  |
| SABATO    |  |  |  |   |  |
| DOMENICA  | <b>CHIUSURA</b>  |  |  |   |  |

“CORSI STAGIONE 2018/2019 Palestra California Club 2000”  
Via Pepe, 51 Paderno Dugnano (MI) - Tel.02/99042584 - [info@california2000.it](mailto:info@california2000.it)