

orari & corsi

STAGIONE 2011/12

Fitland
Since 1989

Via T. Tasso, 8 - 20825
Barlassina (MB)
Tel. 0362 569049
Mail: info@fitlandcenter.it Web:
www.fitlandcenter.it

Mattina & Pausa pranzo

Pomeriggio & Sera

lunedì

9,00-10,00	10,00-11,00	13,00-13,15	13,15-13,30	15,00-16,00	16,15-17,45	17,45-19,30	19,30-20,00	20,00-21,00	18,15-20,15	20,15-21,15	21,15-22,00	21,00-22,30
GINNASTICA DOLCE	PILATES	CRUNCH	STRETCHING	ANTALGICA	KARATE 1 e 2	KARATE 3 e 4	TRX	POWER PUMP	DANZA CLASSICA	DANZA MODERNA	PANCA FIT*	KARATE SENIOR
Simona	Claudio	Rita	Rita	Simona	Rita	Rita	Elisa	Lela	Tamara	Tamara	Elisa	Rita
Andrea 9,30-12,30				Rita 12,30-17,00			Stefano 17,00-22,00			Simona o Marco 18,30-21,30		

martedì

	10,00-10,45	10,45-11,00			17,15-18,00	18,30-19,00	18,15-19,15	19,15-21,15	19,00-20,00	20,00-20,45	20,45-21,00	21,00-21,30
	TOTAL BODY	ADDOMINALI			TRX under 18	TOTAL BODY	DANZA CLASSICA	DANZA MODERNA	PILATES	G.A.G.	STRETCHING	TRX
	Laura	Laura			Elisa	Claudio	Tamara	Tamara	Claudio	Claudio	Claudio	Claudio
Rita 9,30-14,00			Elisa 14,00-17,00			Andrea 17,00-20,30			Federico o Marco 18,30-22,00			

mercoledì

9,00-10,00	10,00-10,45	10,45-11,30	12,45-13,30	15,00-15,40	15,40-16,00	17,00-19,00	17,15-19,15	19,00-20,00	20,00-20,45	20,45-21,00	21,00-22,00	20,30-21,30
GINNASTICA DOLCE	STRETCHING	PANCA FIT		G.A.G.	STRETCHING	SOUND KARATE	DANZA BABY	HIP HOP	FIT BOXE	ADDOMINALI	CROSS TRAINING	
Simona	Simona	Simona	Katia	Simona	Simona	Rita	Laura	Beppe	Rita	Rita	Andrea	Riky
Claudio 9,30-12,30			Andrea 12,30-17,00			Federico 17,00-22,00			Stefano 19,00-21,00			

giovedì

	10,00-10,45	10,45-11,00		16,15-17,45	17,45-18,45	18,15-20,15	20,15-21,15	21,15-22,30	19,00-20,00	20,00-21,00	21,00-21,50	21,00-22,30
	G.A.G.	SPECIAL GLUTEI		KARATE 1 e 2	KARATE 3	DANZA MODERNA	DANZA CLASSICA	DANZA MODERNA	STEP	POWER PUMP	PILATES	DANZA MODERNA
	Laura	Laura		Rita	Rita	Tamara	Tamara	Tamara	Rita	Lela	Claudio	Tamara
Andrea 9,30-12,30			Elisa 12,30-15,00			Rita 15,00-19,00			Andrea 19,00-22,00			

venerdì

9,00-10,00	10,00-10,30	10,30-11,00	10,00-10,45	13,00-13,45	15,00-15,40	15,40-16,00	17,00-17,45	18,00-19,00	19,00-21,00	17,15-19,15	19,00-20,00	20,15-21,15
GINNASTICA DOLCE	TRX	TRX	PANCA FIT	G.A.G.	TOTAL BODY LIGHT	STRETCHING	KARATE REC	KARATE 4	KARATE SENIOR	DANZA BABY	HIP HOP	
Simona	Elisa	Elisa	Simona	Claudio	Andrea	Andrea	Rita	Rita	Rita	Laura	Beppe	Katia
Claudio 9,30-13,00			Andrea 13,00-15,00			Elisa 15,00-17,00			Stefano 17,00-22,00			

sabato

10,00-11,00	15,00-16,00
Lezione con l'esperto	KETTLEBELL
1° Sabato di ogni mese	Claudio
Federico o Marco 9,30-13,30	
A rotazione 13,30-18,00	

domenica

10,30-11,30	
Surprise	
rotazione	
Rita o Marco 9,30-13,30	

orari	lunedì - giovedì	9,00 - 22,30
APERTURE	venerdì	9,00 - 22,00
chiusure	sabato	9,00 - 18,00
	domenica	9,30 - 13,30