

# ALLENATI INSIEME A NOI!

» STAGIONE 2024/2025



## CORSI FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<i>Posturale Soft</i> 9.30 - 10.15	<i>Posturale Soft</i> 9.30 - 10.15	<i>Pilates</i> 8.45 - 9.30	<i>Posturale Soft</i> 9.30 - 10.15	<i>Pilates</i> 9.30 - 10.15	<i>Pilates</i> 9.30 - 10.15
	<i>Functional Senior</i> 10.15 - 10.45	<i>Pilates</i> 9.30 - 10.15	<i>Posturale Soft</i> 10.15 - 11.00		<i>Functional training</i> 10.30 - 11.15
<i>Functional training</i> 18.30 - 19.15	<i>GAG</i> 18.30 - 19.15	<i>BALANCE</i> 18.30 - 19.00	<i>Functional training</i> 18.30 - 19.15	<i>Fit Boxe</i> 18.30 - 19.15	<i>Active Pump</i> 11.15 - 12.00
	<i>Omnia</i> 19.30 - 20.15	<i>Omnia</i> 18.45 e 19.30	<i>Omnia</i> 19.30 - 20.15	<i>Omnia</i> 19.30 - 20.15	
<i>Yoga *</i> 19.30 - 20.30	<i>Fit Boxe</i> 19.15 - 20.00	<i>Pilates</i> 19.00 - 19.45	<i>Yoga *</i> 19.30 - 20.30	<i>Pilates</i> 19.15 - 20.00	
<i>DIFESA PERSONALE F.</i> 20.30 - 22.00		<i>Pilates</i> 19.45 - 20.30			

(\*) LEZIONE DIDATTICA FINALIZZATA ALLO YOGA

**MyClub**  
FITNESS & WELLNESS  
GISMILANO SSD

**GIS MILANO**  
SSD DAL 1991