

LUNEDI	<b>09.30 - 10.15</b> Risv. Muscolare & Stretching		<b>13.00 - 13.45</b> Pilates Matwork & Tools	<b>19.00 - 19.45</b> Allenamento Funzionale & Body Fit	
MARTEDI			<b>18.45 - 19.15</b> Allenamento Glutei	<b>19.15 - 20.00</b> Pilates Matwork & Tools	
MERCOLEDI	<b>09.30 - 10.15</b> Total Workout	<b>19.00 - 19.45</b> Total Body			
GIOVEDI		<b>13.00 - 13.45</b> Stretch & Tone		<b>18.45 - 19.15</b> Allenamento Addome	<b>19.15 - 20.00</b> Stretch & Relax
VENERDI	<b>09.30 - 10.15</b> Total Workout	<b>19.00 - 19.45</b> Pilates & Yoga Fit			
SABATO	<b>CHIUSURA</b>				
DOMENICA	<b>CHIUSURA</b>				

“CORSI STAGIONE 2023/2024 Palestra California Club 2000”  
Via Pepe, 51 Paderno Dugnano (MI) - Tel.02/99042584 - [info@california2000.it](mailto:info@california2000.it)