

"INSIEME PER LO SPORT" MILANO OGGI ... PER L'AQUILA DOMANI...

ORARIO LEZIONI E MASTER (*) DOMENICA 13 SETTEMBRE 2009

SALA GIOVE LEZIONI OPEN	SALA VENERE SPECIAL MASTER CLASS	SALA SIRIO NOVITA'
8.30 - 9.30 REGISTRAZIONI		
BOSU® COMPLETE WORK SYSTEM FABRIZIA E GIORGIO BOSCHINI 10.00 - 10.45	CLASSE STUDIO DANCE NEW STYLE VITTORIO SIBILIO 10.00 - 11.00	PNL PER LO SPORT CLAUDIA SABATINI 10.50- 11.30
POWERFIT® BALANCE GIORGIO RADICI 10.50 - 11.40	CLASSE STUDIO DANCE HOUSE4FIT IVAN ROBUSTELLI 11.10 -12.10	POWER ATHLETIC SYSTEM® con TRX® LORENZO SOMMO 11.45 -12.20
KICK4FIT® MARCELLA PASTORE 11.45- 12. 30	CLASSE STUDIO DANCE RAGGA STYLE MONICA MARIANO 12.15 -13.15	COMPLETE BALANCE SYSTEM con TRX® GIORGIO RADICI 12.40 -13.20
POWER&FLEX SYSTEM® LORENZO SOMMO 12.35 - 13.20		
13.20 - 14.20 PAUSA		
PILATES PER TUTTI JOLITA TRAHAN 14.20- 15.10	POSTURAL - AXIS OF LIFE FRANCA ROSSI VITTORIO BELLEI 14.20- 15.30	POWERKICK SYSTEM® con TRX® MARCELLA PASTORE GIORGIO RADICI 14.30 - 15.15
POWER ATHLETIC SYSTEM® LORENZO SOMMO 15.20-16.10	BOSU® BALANCE TRAINER E GLIDING FABRIZIA E GIORGIO BOSCHINI 15.40- 16.30	
STEP COREOGRAPHY IVAN ROBUSTELLI 16.15 - 17.00	PILATES TEAM TEACHING JOLITA TRAHAN FRANCA ROSSI 16.40 - 17.40	POWERKICK SYSTEM® con TRX® MARCELLA PASTORE GIORGIO RADICI 15.30 - 16.15
TEAM TEACHING INSIEME PER LO SPORT 17.10 -18.00		

ALL TOGETHER PER



Attiva
centro fitness

L'Aquila

**AVVISO (*) : LA PRENOTAZIONE ALLE LEZIONI E MASTER È OBBLIGATORIA !
PER LE ISCRIZIONI RIVOLGERSI ALLA RECEPTION.**

**LE PRENOTAZIONI SARANNO CHIUSE AL RAGGIUNGIMENTO CAPIENZA SALE
GIOVE → 35 (PERS) VENERE → 25 (PERS.) SIRIO (SOLO TRX COMPRESSE FORM. OPEN) → 11**

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE CONTATTARE L' ORGANIZZAZIONE

TEL: 347.244.19.89

WEB: www.life4fit.net - e-mail : info@life4fit.net