




# Planning Corsi ON LINE dal 7 Gennaio 2021

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
 <b>ovunque tu sei, sempre con te</b>						
					 10.00 (25') TONE UP	 POSTURAL TRAINING 10.00 (55') PILATES
					 10.30 (25') SUPER BOOTY	
10.30 (55') CARDIO TONE Barbara	10,30 (55') POSTURAL FLEX Tiziana	10.30 (55') G.A.G. Barbara	10.30 (55') FULL BODY Barbara	9.30 (55') COREO 4 FUN Tiziana	 11 00 (25') SIX PACK	 11.00 (25') TONE UP
					 11.30 (55') SPECIAL CLASS	 11.30 (25') SUPER BOOTY
12.30 (25') SIX PACK Teo	12.30 (25') SUPER BOOTY Tiziana	12.30 (25') TONE UP Barbara	12.30 (25') CIRCUIT TRAINING Barbara	12.30 (25') PILATEXPRESS Barbara		 12.00 (25') SIX PACK
13.00 (25') SUPER BOOTY Teo	13.00 (25') FAT BURNER Tiziana	13.00 (25') CARDIO TONE Barbara	13.00 (25') SIX PACK Barbara	13.00 (25') FULL BODY Barbara	<b>PERSONAL CLASS ON LINE</b> prenotazione obbligatoria entro la sera precedente al corso <b>SCRIVENDO A:</b> <b>zoom@treforclub.it</b> il link per la diretta, arriverà 15minuti prima dell'inizio del corso <b>Scarica Zoom</b> <b>gratuitamente sul tuo PC,</b>	
13.30 (25') TONE UP Teo	13.30 (25') SIX PACK Tiziana	13.30 (25') FLOOR GAG Barbara	13.30 (25') SUPER BOOTY Barbara	13.30 (25') TONE 360 Barbara		
15.00 (55') FULL BODY Barbara	15,00 (55') CARDIO TONE Beppe	15.00 (55') GAG Barbara	16.00 (55') PILATES Barbara	16.00 (55') CARDIO TONE Ingrid		
16.00 (55') PILATES Barbara		16.00 (45') FITBALL CLASS Barbara				
18.00 (25') SIX PACK Teo	18.00 (25') SUPER BOOTY Ingrid	18.00 (25') TONE 360 Teo	18.00 (25') CIRCUIT TRAINING Patricia	17.45 (25') HIIT Ingrid	<b>“Un corpo vigoroso ed una mente sana vi consentiranno di avere un'enorme riserva di energia per gli sports, il tempo libero e le situazioni di emergenza...”</b>  <b>Joseph Pilates</b>  <b>vi aspettiamo su ZOOM per sorridere e allenarci in compagnia</b>	
18.30 (45') FULL BODY Teo	18.30 (45') PUMP & SHAPE Ingrid	18.30 (45') ORIGINAL STEP Teo	18.30 (45') RITMOS Patricia	18,15 (25') SIX PACK Ingrid		
19.15 (45') PILATES Teo	19.15 (45') FAT BURNER Ingrid	19.15 (45') FULL BODY Teo	19.15 (45') CARDIO TONE Patricia			
		20.00 (55') PILATES Teo	20.00 (55') FIT CROSS Patricia	18.45 (75') YOGA Carola	<b>Lezioni individuali con Personal Trainer</b> <b>CHIEDI INFO</b>	

## SPECIAL CLASS GENNAIO 2021

**SABATO** 2  
**DOMENICA** 3

TEO ORIGINAL STEP  
PATRICIA POSTURAL TRAINING

**MERCOLEDI** 6

TIZIANA POSTURAL TRAINING

**SABATO** 9  
**DOMENICA** 10

INGRID CARDIO TONE  
TIZIANA POSTURAL TRAINING

**SABATO** 16  
**DOMENICA** 17

TEO FULL BODY  
TIZIANA POSTURAL TRAINING

**SABATO** 23  
**DOMENICA** 24

ELEONORA CARDIO TONE  
ALFREDO PILATES

**SABATO** 30  
**DOMENICA** 31

TEO ORIGINAL STEP  
ELEONORA POSTURAL TRAINING