

LIFE WELLNESS

10 | 11 | 12 | 13 | **Settembre 2020**



GIOVEDI | **VENERDI** | **SABATO** | **DOMENICA**

GIOVEDI					VENERDI					SABATO					DOMENICA					
ENERGY	CONSCIOUS	BOOTCAMP	ANIMA	ACQUA	ENERGY	CONSCIOUS	BOOTCAMP	ANIMA	ACQUA	ENERGY	CONSCIOUS	BOOTCAMP	ANIMA	ACQUA	ENERGY	CONSCIOUS	BOOTCAMP	ANIMA	ACQUA	
	09.30 - 10.15 PILATES FUSION Federico			09.30 - 10.15 AQUA DANCE Alessandro		09.30 - 10.30 CARDIO & TONE Andrea R.			09.00 - 10.30 RECUPERO FUNZIONALE Antonio											
10.00 - 11.00 POLE DANCE Roberta	10.30 - 11.15 SHAK*IT Federico		10.00 - 10.30 SLIMPROGRAM Slim coach		10.30 - 11.15 INDOOR Andrea R.			10.30 - 11.30 RELAX & RESTORE Jores	10.30 - 11.15 ACQUA PARTY	10.00 - 10.45 CIRCUIT ZONE Andrea G.	10.00 - 10.30 SLIMPROGRAM Slim coach		10.15 - 11.00 JUNGLE FLOW Tania		10.00 - 10.45 DJ INDOOR G.Paolo			10.00 - 10.45 POSTURAL ACTIVITY Massimiliano	10.30 - 11.15 AQUAFITNESS Rotazione	
											11.00 - 11.45 H.I.I.T. ZONE Andrea G.	11.15 - 12.00 MATHABOLIC Tania	11.15 - 12.45 TAI CHI CHUAN Christian	11.15 - 12.00 AQUAFITNESS Riccardo	11.00 - 11.30 INDOOR ROCK G.Paolo	10.45 - 11.30 RELAX & RESTORE Jores		11.00 - 12.00 CERCHI AEREI Roberta	11.30 - 12.15 ACQUA PARTY	
	12.40 - 13.20 GAG Andrea R.					12.40 - 13.20 FLOW PILATES Sara	13.15 - 14.00 IRON BLOCK Giuseppe		12.45 - 13.30 AQUA CIRCUIT Riccardo	11.45 - 12.45 POLE DANCE LIV 2-3 Alessandra					12.00 - 13.00 POLE OPEN CLASS Valentina	11.45 - 12.30 POWER BODY G.Paolo				
13.20 - 14.00 INDOOR Andrea R.			13.00 - 14.00 DYNAMIC YOGA Shara		13.00 - 14.00 POLE OPEN CLASS Enrico	13.20 - 14.00 LIFE PUMP Sara				13.00 - 14.00 POLE SILK Alessandra										
				15.00 - 16.00 RECUPERO FUNZIONALE Alessandro					15.15 - 16.00 AQUAFITNESS Riccardo		15.00 - 15.45 H.I.I.T. ZONE Andrea G.									
18.00 - 19.00 POLE TEEN Valentina			17.30 - 18.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara								16.00 - 16.45 CIRCUIT ZONE Andrea G.									
19.00 - 20.00 POLE DANCE LIV 1 Valentina	18.45 - 19.30 CIRCUIT TRAINING Federica		18.30 - 19.30 VINYASA YOGA FLOW Shara																	
19.30 - 20.00 WALKING EXPERIECE Federica		19.30 - 20.15 BOOTCAMP Andrea	19.30 - 20.30 ANTIGRAVITY YOGA Shara		19.15 - 20.15 POLE OPEN CLASS Enrico	19.30 - 19.45 WALKING EXPERIECE Andrea			19.00 - 20.00 RECUPERO FUNZIONALE Massimiliano											
20.15 - 21.00 INDOOR Federica	20.30 - 10.30 SLIMPROGRAM Slim coach		20.30 - 21.30 CERCHI AEREI Valentina	20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Federico	20.15 - 21.15 EXOTIC POLE DANCE Enrico		20.15 - 21.00 AQUAFITNESS Federico		20.15 - 21.00 ACQUA PARTY											

www.lifevillage.eu 0331.1852014 reception@lifevillage.eu 340 5482001

ANDREA GIANESELLA

CIRCUIT ZONE
H.I.I.T. ZONE

VALENTINA PISANO

CERCHI AEREI
POLE DANCE

ENRICO FILIPPINI

POLE DANCE
HENRY SHOCK

TANIA PETRUCCI

JUNGLE FLOW
METHABOLIC TRAINING

MASTER TRAINERS: GIAN PAOLO MONTI . GIUSEPPE CARLUCCIO . ANDREA RIZZOTTO . ROBERTA DESTITO MASSIMILIANO AURILIO . SHARA BERTINATO . JORES FACCHINELLI . ALESSANDRA ZANINELLI . RICCARDO PERA . ALESSANDRO CARON . ALESSANDRA OTTAVIANO .

○ Classe dedicata ai soci LIFE. I non soci potranno partecipare solo se ci saranno posti disponibili

● Masterclass: I soci possono prenotare la masterclass solo se accompagnati da un NON SOCIO.

♥ Classi con monitoraggio frequenza cardiaca