

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.00 9.00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	
9.00 10.00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	
10.00 11.00	BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY	OPEN GYM	BODYWEIGHT & JOINT MOBILITY	OPEN GYM	OPEN GYM	ALLENAMENTO POSTURALE
11.00 12.00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	ALLENAMENTO FUNZIONALE
13.00 14.00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO POSTURALE 13.10	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO POSTURALE 13.10	ALLENAMENTO FUNZIONALE	
16.30 17.30	OPEN GYM	OPEN GYM	ON RAMP 9-13 ANNI	OPEN GYM	OPEN GYM	
17.00 18.00	OPEN GYM	ALLENAMENTO TEEN	OPEN GYM	ALLENAMENTO TEEN	OPEN GYM	
18.30 19.30	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	
19.30 20.30	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	

DA LUNEDÌ A VENERDÌ DALLE 8 ALLE 19 - SABATO DALLE 9 ALLE 14

Via Piolti De' Bianchi 19, Milano - www.bc-fitness-milano.com info@bc-fitness-milano.com T. 02 84947830 - M 339 6789687