

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.30 8.30	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	ALLENAMENTO FUNZIONALE	PERSONAL TRAINING
9.30 10.30	BODY WEIGHT & JOINT MOBILITY	PERSONAL TRAINING	BODY WEIGHT & JOINT MOBILITY	PERSONAL TRAINING	BODY WEIGHT & JOINT MOBILITY	9.00-10.00 ALLENAMENTO FUNZIONALE
10.30 11.30	PERSONAL TRAINING	GINNASTICA DOLCE	PERSONAL TRAINING	GINNASTICA DOLCE	PERSONAL TRAINING	10.00-11.00 BODY WEIGHT & JOINT MOBILITY
11.00 12.00	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	11.00-12.00 ALLENAMENTO FUNZIONALE
13.00 14.00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	BODY WEIGHT & JOINT MOBILITY	ALLENAMENTO FUNZIONALE	BODY WEIGHT & JOINT MOBILITY	ALLENAMENTO FUNZIONALE	
16.30 17.30	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	PERSONAL TRAINING	
17.00 18.00	PERSONAL TRAINING	ALLENAMENTO TEEN	ON RAMP	ALLENAMENTO TEEN	PERSONAL TRAINING	
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	
20.30 21.10	HIIT WORKOUT		HIIT WORKOUT			

**DA LUNEDÌ A VENERDÌ DALLE 7.00 ALLE 20.00 - SABATO DALLE 9.00 ALLE 13.00**

Via Piolti De' Bianchi 19, Milano - [www.bc-fitness-milano.com](http://www.bc-fitness-milano.com) [info@bc-fitness-milano.com](mailto:info@bc-fitness-milano.com) - M 339 6789687

**BODYCUBE**  
MILANO FITNESS CLUB