



## Lunedì

<b>TONE-UP</b> ore 9,00/10,00 con <b>MICHELA</b> 60'
<b>TOTAL BODY</b> ore 10,00/11,00 con <b>MICHELA</b> 60'
<b>TABATA WORKOUT</b> ore 12,30/13,00 con <b>MICHELA</b> 30'
<b>BAND WORKOUT</b> ore 13,00/13,30 con <b>MICHELA</b> 30'
<b>SUPER GLUTEO</b> ore 13,30/14,00 con <b>MICHELA</b> 30'
<b>DANZA</b> ore 14,30/16,00 con <b>MARISA</b> 90'
<b>DANZA</b> ore 17,00/18,00 con <b>MARISA</b> 60'
<b>G.A.G.</b> ore 18,00/18,45 con <b>CARLO</b> 45'
<b>STEP DANCE</b> ore 18,45/19,30 con <b>CARLO</b> 45'
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> ore 19,30/20,15 con <b>CARLO</b> 45'
<b>DANZA CLASSICA</b> ore 20,15/21,45 con <b>MARISA</b> 90'

## Martedì

<b>GINNASTICA POSTURALE</b> ore 10,00/11,00 con <b>ADRIANA</b> 60'
<b>STEP &amp; TONE</b> ore 12,30/13,15 con <b>VALERIA</b> 45'
<b>PILATES</b> ore 13,15/14,00 con <b>VALERIA</b> 45'
<b>PILATES</b> ore 16,45/17,30 con <b>MARIANNA</b> 45'
<b>TOTAL BODY</b> ore 17,30/18,15 con <b>MARIANNA</b> 45'
<b>STEP &amp; TONE</b> ore 18,15/19,00 con <b>MARIANNA</b> 45'
<b>PILATES</b> ore 19,00/19,45 con <b>MARIANNA</b> 45'
<b>FIT BOXE</b> ore 19,45/20,30 con <b>MARIANNA</b> 45'

## Mercoledì

<b>TONE-UP</b> ore 9,00/10,00 con <b>MICHELA</b> 60'
<b>CORPO LIBERO</b> ore 10,00/11,00 con <b>MICHELA</b> 60'
<b>DANZA</b> ore 11,00/12,30 con <b>MARISA</b> 90'
<b>TOTAL BODY</b> ore 12,30/13,15 con <b>FEDERICA</b> 45'
<b>FIT BOXE</b> ore 13,15/14,00 con <b>FEDERICA</b> 45'
<b>DANZA</b> ore 14,30/16,00 con <b>MARISA</b> 90'
<b>CARDIO TONE</b> ore 17,45/18,30 con <b>MARIANNA</b> 45'
<b>PILATES</b> ore 18,30/19,15 con <b>MARIANNA</b> 45'
<b>BODY WORK</b> ore 19,15/20,00 con <b>FEDERICA</b> 45'
<b>G.A.G.</b> ore 20,00/20,45 con <b>FEDERICA</b> 45'
<b>DANZA CLASSICA</b> ore 20,45/21,45 con <b>MARISA</b> 60'

## Giovedì

<b>GINNASTICA POSTURALE</b> ore 10,00/11,00 con <b>ADRIANA</b> 60'
<b>G.A.G.</b> ore 12,30/13,15 con <b>FEDERICA</b> 45'
<b>TONE UP</b> ore 13,15/14,00 con <b>FEDERICA</b> 45'
<b>DANZA</b> ore 14,30/16,00 con <b>MARISA</b> 90'
<b>GINNASTICA POSTURALE</b> ore 17,00/18,00 con <b>ADRIANA</b> 60'
<b>TOTAL BODY</b> ore 18,00/18,45 con <b>LYDIA</b> 45'
<b>PILATES</b> ore 18,45/19,30 con <b>LYDIA</b> 45'
<b>G.A.G.</b> ore 19,30/20,15 con <b>LYDIA</b> 45'
<b>ZUMBA</b> ore 20,15/21,15 con <b>DORIAN</b> 60'

## Venerdì

<b>G.A.G.</b> ore 9,00/10,00 con <b>MICHELA</b> 60'
<b>STRETCHING</b> ore 10,00/11,00 con <b>MICHELA</b> 60'
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> ore 12,45/13,45 con <b>MICHELA</b> 60'
<b>DANZA</b> ore 14,30/16,00 con <b>MARISA</b> 90'
<b>DANZA</b> ore 17,00/18,00 con <b>MARISA</b> 60'
<b>CARDIO TONE</b> ore 18,00/18,45 con <b>FEDERICA</b> 45'
<b>FIT BOXE</b> ore 18,45/19,30 con <b>FEDERICA</b> 45'
<b>TOTAL BODY</b> ore 19,30/20,15 con <b>FEDERICA</b> 45'
<b>DANZA MODERNA</b> ore 20,15/21,30 con <b>MARISA</b> 75'

## Sabato

<b>ABDOMINAL</b> ore 10,30/11,00 con <b>LYDIA / CLAUDIO</b> 30'
<b>TONE-UP</b> ore 11,00/11,40 con <b>LYDIA / CLAUDIO</b> 40'
<b>STRETCHING</b> ore 11,40/12,00 con <b>LYDIA / CLAUDIO</b> 20'

 CORSI LIBERI

 CORSI A PAGAMENTO

Per informazioni: 02.89451046  
info@mhcmilano.it

I corsi si effettuano con la presenza  
minima di cinque iscrizioni

L'orario dei corsi potrebbe subire  
delle variazioni senza obbligo di preavviso