



FITNESS ON STAGE

P R O G R A M M A

Venerdì 1 Dicembre

10:00
Ernesto Bergamo
 Lezione di ginnastica funzionale per i ragazzi delle scuole
Area 4 / Les Mills

15:00
Caterina Maria Wedekind
 Postural Dynamic
ELISIR Fitness Club

Sabato 2 Dicembre

10:00
Lidia Ghelli
 Body pump Les Mills
Area 4 / Les Mills

11:00
Beatrice Dominici
 Step total body
Area 4 / Les Mills

12:00
Giada Dorilli
 Continous Total Body
ELISIR Fitness Club

13:00
Paola Fiorucci
 TABATA Body Weight
ELISIR Fitness Club

15:00
Caterina Maria Wedekind
 Postural Dynamic
ELISIR Fitness Club

Dalle 16:30 alle 18:30
Antonio Virgilio
 Posturale e total body
Area 4 / Les Mills

Domenica 3 Dicembre

10:00
Davide Barbabietola
 Funzionale total body
Area 4 / Les Mills

11:00
Giada Dorilli
 Cardio Circuit
ELISIR Fitness Club

12:00
Paola Fiorucci
 Pilates Matwork
ELISIR Fitness Club

15:30
Caterina Maria Wedekind
 Postural Dynamic
ELISIR Fitness Club

16:00
Alessandro Garofani
 Circuit training e total body
Area 4 / Les Mills