

GRIFO FITNESS



PERCORSO VERDE

20 MAGGIO 2018

PIAN DI MASSIANO



con il patrocinio del
Comune di Perugia



Ingresso

GRATUITO

FITNESS ROOM

- 10.00 **FI BOXE** con Lorianò Federici - Antonella Maranga - Isabella Zanoni
- 11.00 **BODY TONE** con Mario Molini
- 12.00 **IRON FIT** con Berta Lenza e Roberta Galli

13.00 - 14.30

PRANZIAMO INSIEME

special FOOD Wellness



- 14.30 **FLOWFYT** con Federico Usignoli
- 15.00 **TAC FIT** con Nicoletta Bazzurri
- 16.00 **GYMSTIK** con Vittorio Di Claudio
- 16.30 **FI BOXE** con Lorianò Federici - Andrea Vignaroli - Daniela Castellani
- 17.00 **FI BOXE FUNCTIONAL** con Lorenza Celli - Lorianò Federici

SKY FITNESS

- 10.00 **TAC FIT** con Fabian Stievano
- 10.30 **STEP** con Nicola Paolone
- 11.00 **HIIT WORKOUT** con Stefano Carrisi
- 11.30 **FIKOMBAT** con Lorianò Federici
- 12.00 **ZUMBA FITNESS** con Laura Palomba

**PRENOTA
IL TUO PRANZO!**

- 14.30 **TAI BO** con Moi Munah
- 15.00 **STEP** con Amarildo Borici
- 15.30 **CIRCUIT TONE** con Nicolò Famiglietti e Laura Bartocci
- 16.30 - 18.30 **MASTERCLASS
DI ZUMBA FITNESS**
con Loredana Caporicci - Elitza Vladimirova Anguelova

area **WELLNESS** MASSAGGI
su prenotazione dalle 10 alle 17

green **PARK** Lezioni su
prenotazione



LE LEZIONI CON * SARANNO EFFETTUATE CON
CUFFIE SILENT FITNESS

- 10.00 **NORDIC WALKING**
con Fabio Bellucci
- 11.00 **FUNCTIONAL Cross Training**
con Fabian Stievano
- 12.00 **POSTURAL PILATES**
in SILENT *
con Marcella Marano
- 14.30 **KRAV MAGA**
con Mario Benedetti
- 15.00 **NORDIC WALKING**
con Fabio Bellucci E Alessandra Minerva
- 15.30 **FUNCTIONAL PILATES**
in SILENT *
con Loredana Di Pasquale
- 16.30 **FUNCTIONAL Cross Training**
con Fabian Stievano e Nicoletta Bazzurri
- 17.00 **KRAV MAGA**
con Mario Benedetti

www.mspumbria.it
info@mspumbria.it

GrifoFitness

www.grifofitness.it