

Programma eventi Strobobike e Palco 3



Venerdì 5 Novembre

Dalle	Alle	Strobobike	Palco 3
10,00	11,00		
11,00	12,00		
12,00	13,00		
13,00	14,00		Aero box program
14,00	15,00	Free method bike	
15,00	16,00		Fitbag "Samurai"
16,00	17,00	Bike exercise	
17,00	18,00		Areo kick
18,00	19,00	Free method bike	
19,00	20,00		

Sabato 6 Novembre

Dalle	Alle	Strobobike	Palco 3
10,00	11,00	Spinbike aerobic	GAG
11,00	12,00		Fitbag "Tarzan"
12,00	13,00		Hi-Lo
13,00	14,00	Free method bike	
14,00	15,00		Zen shock - Katana shock
15,00	16,00		Fitbag "Latino"
16,00	17,00	Bike exercise	
17,00	18,00		Aereo Box Program
18,00	19,00	Free method Bike	
19,00	20,00		

Domenica 7 Novembre

Dalle	Alle	Strobobike	Palco 3
10,00	11,00	Spinbike aerobic	
11,00	12,00		Fitbag "La rissa"
12,00	13,00	Free method bike	
13,00	14,00		Zen shock - Kali shock
14,00	15,00	Free method bike	
15,00	16,00		Hi - Lo
16,00	17,00		Zen shock - Katana shock
17,00	18,00		Power Stretch
18,00	19,00	Bike exercise	
19,00	20,00		