

## FEBBRAIO E' SBARAZZINO - VINCENZO CARDARELLI



	<b>MARTEDI 1</b> <b>PILATES</b> <b>FULL BODY</b> <b>15 MINUTI</b>	<b>MERCOLEDI 2</b> <b>DANCE</b> <b>FUSION</b> 27 MINUTI	<b>GIOVEDI 3</b> <b>PILATES</b> <b>IN PIEDI</b> 30 MINUTI	<b>VENERDI 4</b> <b>GLUTEI</b> <b>10 MINUTI</b> <b>ADDOMINALI</b> <b>10 MINUTI</b>	<b>SABATO 5</b> <b>PILATES</b> <b>TOTAL BODY</b> 45 MINUTI	<b>DOMENICA 6</b> <i>Riposo</i>
<b>LUNEDI 7</b> 	<b>MARTEDI 8</b> <b>PILATES DOLCE</b> <b>TOTAL BODY</b> 32 MINUTI	<b>MERCOLEDI 9</b> <b>STRETCHING</b> <b>E MOBILITA'</b> 41 MINUTI	<b>GIOVEDI 10</b> <b>ADDOMINALI</b> <b>E BRACCIA</b> 23 MINUTI	<b>VENERDI 11</b> <b>DORSALI E</b> <b>GLUTEI</b> 22 MINUTI	<b>SABATO 12</b> <b>TOTAL BODY</b> <b>INTERMEDIO</b> 32 MINUTI	<b>DOMENICA 13</b> <i>Riposo</i>
<b>LUNEDI 14</b> 	<b>MARTEDI 15</b> <b>ADDOMINALI</b> <b>COSCE</b> <b>GLUTEI</b> 30 MINUTI	<b>MERCOLEDI 16</b> <b>PILATES COL</b> <b>BASTONE</b> 46 MINUTI	<b>GIOVEDI 17</b> <b>PILATES</b> <b>TOTAL CORE</b> 26 MINUTI	<b>VENERDI 18</b> <b>PILATES PER</b> <b>L'EQUILIBRIO</b> 38 MINUTI	<b>SABATO 19</b> <b>PILATES</b> <b>LEGGERO</b> 41 MINUTI	<b>DOMENICA 20</b> <i>Riposo</i>
<b>LUNEDI 21</b> 	<b>MARTEDI 22</b> <b>PILATES</b> <b>PER LA</b> <b>CERVICALE</b> 29 MINUTI	<b>MERCOLEDI 23</b> <b>PILATES</b> <b>CREATIVO</b> 44 MINUTI	<b>GIOVEDI 24</b> <b>PILATES</b> <b>PER LA MOBILITA'</b> 35 MINUTI	<b>VENERDI 25</b> <b>PILATES CON</b> <b>ELASTICO</b> 42 MINUTI	<b>SABATO 26</b> <b>INTERNO</b> <b>ED ESTERNO</b> <b>COSCIA</b> 20 MINUTI	<b>DOMENICA 27</b> <i>Riposo</i>
<b>LUNEDI 28</b> 						

# FEBBRAIO 2022