

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

7.00

Diego D.  
ENERGY BEGINNING

Luisa  
ENERGY BEGINNING

Diego D.  
KEEP IN DIET

9.00

Diego  
FARTLEK

10.00

Luisa  
KEEP IN DIET

Diego D.  
AEROBIC POWER

Luisa  
ENERGY BEGINNING

Monica  
ENERGY BEGINNING

Diego D.  
KEEP IN DIET

Luisa  
SATURDAY EMOTIONS

Rotazione  
SUNDAY SURPRISE

12.50

Monica  
FARTLEK

Alessandro  
INTERVAL INTENSO

Luisa  
AEROBIC POWER

Alessandro  
POWER

Monica  
INTERVAL ESTESO

15.00

Monica  
INTERVAL ESTESO

18.15

Monica  
HARD TRAINING

Monica  
INTERVAL ESTESO

18.45

Alessandro  
INTERVAL ESTESO

Diego  
AEROBIC POWER

Diego  
FARTLEK

19.30

Barbara  
AEROBIC POWER

Barbara  
AEROBIC POWER

20.00

Alessandro  
FARTLEK

Clara  
POWER

Clara  
HARD TRAINING

C Y C L I N G S O U L

SETTEMBRE



Centro San Filippo - via Luigi Bazoli 10 Brescia - T. 030.318775  
www.europasportingclub.com - infobs@bc-action.com