

# BOVISA Masterclass Schedule

DAL 25/09/2023 AL 09/06/2024

LUNEDÌ

08.00	<b>Postural</b> Lorenzo C.
09.00	<b>Functional Training</b> Lorenzo C.

17.00	<b>Pilates</b> Sonia C.
18.00	<b>Pilates</b> Sonia C.
19.00	<b>Yoga</b> Sonia C.
20.00	<b>Yoga</b> Sonia C.

MARTEDÌ

13.00	<b>Functional Training</b> Lorenzo P.
-------	--

17.00	<b>Functional Training</b> Arian K.
18.00	<b>Functional Training</b> Arian K.

MERCOLEDÌ

18.00	<b>Kick Boxing</b> Michelangelo V.
19.00	<b>Kick Boxing</b> Michelangelo V.
20.00	<b>Kick Boxing</b> Michelangelo V.

GIOVEDÌ

17.00	<b>Kick Boxing</b> Michelangelo V.
18.00	<b>Yoga</b> Marco T.
19.00	<b>Pilates</b> Marco T.
20.00	<b>Pilates</b> Marco T.

VENERDÌ

13.00	<b>Mindfulness</b> Stefano Z.
14.00	<b>Mindfulness</b> Stefano Z.

18.00	<b>Body Weight</b> Davide B.
19.00	<b>Functional Training</b> Davide B.
20.00	<b>Functional Training</b> Davide B.

Le lezioni si svolgono al piano terra dell'edificio **B20** del Campus di **Bovisa La Masa**.

E' possibile usufruire degli spogliatoi situati di fronte all'edificio.

www.sport.polimi.it  
giuriati@polimi.it  
02 23996427