

TUTTI I GIOVEDÌ ALLE ORE 18:30  
 IN DIRETTA SUL CANALE IG DI FREDDY @FREDDYWEAR

ODAKA® YOGA con Charlotte Lazzari  
 FUNCTIONAL TRAINING con Ioana Dunica

MOVE WITH  
**FREDDY**



TERRA



ARIA



ACQUA



FUOCO

obiettivo: controllo

FEBBRAIO

9	FITNESS&YOGA
16	YOGA
23	FITNESS

obiettivo: sostegno

MARZO

2	YOGA
9	FITNESS
16	YOGA

obiettivo: respirazione

MARZO

23	FITNESS
30	YOGA

obiettivo: leggerezza

APRILE

6	FITNESS
13	YOGA
20	FITNESS
27	YOGA

obiettivo: libertà

MAGGIO

4	YOGA
11	FITNESS
18	FITNESS
25	YOGA

obiettivo: agilità

GIUGNO

1	FITNESS
8	YOGA
15	FITNESS
22	YOGA
29	FITNESS

obiettivo: flessibilità

LUGLIO

3*	YOGA	* lunedì
13	FITNESS	
20	YOGA	
27	FITNESS	

obiettivo: allungamento

AGOSTO

3	YOGA
10	FITNESS
17	YOGA
24	FITNESS
31	YOGA

obiettivo: energia

SETTEMBRE

7	FITNESS
14	YOGA
21	FITNESS
28	YOGA

obiettivo: forza

OTTOBRE

5	FITNESS
12	YOGA
19	FITNESS
26	YOGA

obiettivo: concentrazione

NOVEMBRE

2	FITNESS
9	YOGA
16	FITNESS
23	YOGA
30	FITNESS

obiettivo: tonicità

DICEMBRE

7	YOGA
14	FITNESS
21	YOGA
28	FITNESS