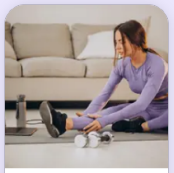
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina			**Come perdere peso** Federico Longoni Dragoni Fisico Corso Lezione 2 - Controllare le calorie		**Come perdere peso** Federico Longoni Dragoni Fisico Corso Lezione 2 - Valutare perdita di peso		
Pomeriggio		**Back to fit** Dario Cammarota Fisico Corso Lezione 2 - Full body		**Total body fit** Silvia Di Pierro Fisico Corso Lezione 3 - Tabata Day		 **Back in shape** Cristina Guidotti Fisico Corso Lezione 4 - Cardio	
Sera	**Uno stile alimentare sano** Federico Longoni Dragoni Fisico Corso Completo						

Weekly Plan: Sentirsi bene corpo e mente

di Federico Longoni Dragoni

Stampami!