

Lunedì • Mercoledì • Venerdì

Via Dei Salinieri 7 • Tel. 070 303730 • www.centrosportivotribune.it

sala A

sala B

sala C

gazebo

spazi aperti

FIT WALK 7.30-8.00 ALESSANDRA L.

	ABS&STRETC. 8.00-8.30 ALESSANDRA L.
TONIFICAZIONE 08.30-09.00 DANIELA U.	AQUA GYM
UPPER BODY+ GAG 9.00-10.00 DANIELA U.	8.30-9.25 ALESSANDRA L.
ZUMBA 10.00-10.30 DANIELA U.	TOTAL BODY & CONDITIONING
	9.30-10.30 ALESSANDRA L.
PILATES 10.30-11.30 DANIELA S.	UPPER BODY 10.35-11.05 ALESSANDRA L.
TONE UP 11.30-12.00 DANIELA S.	

CYCLING 9.30-10.30 ALBERTO S.

STRETCHING 13.00-13.30 DANIELA S.	
PILATES 13.30-14.30 DANIELA S.	CARDIO KICK 13.30-14.30 VALENTINA C.
UPPER BODY 14.30-15.00 DANIELA S.	TECNICA 14.30-15.00 VALENTINA C.

AQUA GYM 17.00-18.00 VALERIA S.	TOTAL BODY 18.00-18.50 DANIELA U.
	STRETCHING 18.50-19.10 DANIELA U.
	BODY SCULPT 19.15-20.15 DANIELA U.
ZUMBA 20.30-21.30 DANIELA U. (VEN 20.30-21.00)	CROSS FUNCTIONAL FIT
	20.15-21.00 FABIO L.
	KICK BOXING 21.00-22.00 VALENTINA C.
	TECNICA 22.00-22.30 VALENTINA C.

RUNNING 20.00-21.00 ALBERTO S.

POST RUNNING 21.00-21.30 ALBERTO S.

Martedì • Giovedì

Sabato

sala A	sala B	sala C	gazebo/spazi aperti	
	STRETCHING 8.00-8.30 ALESSANDRA L.		FIT WALK 7.30-8.00 ALESSANDRA L.	
TOTAL BODY 9.00-10.00 DANIELA U.	GINNASTICA POSTURALE 8.30-09.30 ALESSANDRA L.			SALA A
ZUMBA 10.00-11.00 DANIELA U.	AQUA GYM 9.30-10.30 ALESSANDRA L.		CYCLING 9.30-10.30 ALBERTO S.	ABS 8.30-9.00 ALESSANDRA L. STRETCHING 9.00-9.30 ALESSANDRA L.
PILAT-ness 11.00-12.00 DANIELA U.	GAG 10.30-11.00 ALESSANDRA L.			TOTAL BODY 9.30-10.30 ALESSANDRA L.
	BODY SCULPT 11.30-12.30 FABIO L.			SALA B
TOTAL BODY 13.30-14.00 DANIELA U.		CROSS FUNCTIONAL FIT 13.30-14.30 FABIO L.	CYCLING 13.30-14.30 ALBERTO S.	TONE UP 9.00-9.30 DANIELA S.
TONE UP 14.00-14.30 DANIELA U.		UPPER BODY 14.30-15.00 ALBERTO S.		PILATES 9.30-10.30 DANIELA S.
ABS 14.30-15.00 DANIELA U.		GAG 15.00-15.30 ALBERTO S.		MusicalFit 10.30-11.30 DANIELA U.
STRETCHING 15.00-15.30 DANIELA U.				
AQUA GYM 17.00-18.00 VALERIA S.	PILATES GESTANTI 16.30-17.30 DANIELA S.			
	PILATES 17.30-18.30 DANIELA S.			
	ABS 18.30-19.00 DANIELA S.			
TONE UP 19.00-20.00 FABIO L.	PILATES 19.00-20.00 DANIELA S.	POTENZIAMENTO MUSCOLARE 19.00-20.00 ALBERTO S.		
	STRETCHING 20.00-20.30 DANIELA S.	KRAV MAGA 20.00-21.00 FABIO L.		
	KICK BOXING 20.30-21.30 VALENTINA C.			
	TECNICA 21.30-22.00 VALENTINA C.			