

Lunedì • Mercoledì • Venerdì #marzo#

sala A	sala B	sala C	gazebo	spazi aperti
--------	--------	--------	--------	--------------

CROSS TRAINING 7.30-8.30 FABIO L.	BODY TONE 8.00-8.30 ALESSANDRA L.			
INTERVAL TRAINING 08.30-09.00 DANIELA U.	GINNASTICA POSTURALE 8.30-9.30 ALESSANDRA L.	YOGA 8.30-9.30 VALERIA R.		
UPPER BODY 9.00-9.30 DANIELA U.				
GAG 9.30-10.00 DANIELA U.	FUNCTIONAL MIX 9.30-10.30 ALESSANDRA L.	SBARRA A TERRA 9.30-10.30 VALERIA R.	CYCLING 9.30-10.30 ALBERTO S.	
PILATES 10.30-11.30 DANIELA S.	TONIFICAZIONE 10.30-11.00 ALESSANDRA L.			
ABS 11.30-12.00 DANIELA S.				
POSTURAL LUN e VEN 12.00-13.00 DANIELA S.				
STRETCHING 13.00-13.30 DANIELA S.			CYCLING&RUNNING (DUATHLON) 13.15-14.00 ANDREA P.	
PILATES INTERMEDI 13.30-14.30 DANIELA S.	KICK BOXING 13.30-14.30 VALENTINA C.	CIRCUIT TRAINING 13.30-14.30 ANDREA T.		
UPPER BODY 14.30-15.00 DANIELA S.	TECNICA 14.30-15.00 VALENTINA C.		CYCLING 14.30-15.30 ANDREA T.	CYCLING&RUNNING (DUATHLON) 14.00-15.30 ANDREA P.
		MUSCLE TONE 15.30-16.00 ANDREA T.		
	ABS 16.30-17.00 VALERIA S.			
POSTURAL STRETCHING 17.00-18.00 CARLA O.	CARDIO CONDITIONING <i>high impact</i> 17.00-18.00 VALERIA S.			
PILATES 18.00-19.00 CARLA O.	TOTAL BODY 50" 18.00-18.50 DANIELA U.			
ABS 19.00-19.30 THOMAS M.	STEP <i>coreografica</i> 19.00-19.30 DANIELA U.	CIRCUIT TRAINING 19.00-20.00 ANDREA T.	CYCLING 19.00-20.00 ALBERTO S.	
STEP&TONE 19.30-20.30 THOMAS M.	POTENZIAMENTO 19.30-20.15 DANIELA U.			
GAG 20.30-21.00 THOMAS M.	FUNCTIONAL TRAINING 45" 20.15-21.00 FABIO L.	POWER YOGA LUN e MER 20.00-21.00 VALERIA R.		RUNNING 20.00-21.00 ALBERTO S.
POSTRUSSING 21.00-21.30 ALBERTO S.				
	KICK BOXING 21.00-22.00 VALENTINA C.			
	TECNICA 22.00-22.30 VALENTINA C.			

ALCUNE LEZIONI SONO IN FASE DI ASSESTAMENTO E POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI O ESSERE ELIMINATE

Martedì • Giovedì #marzo#				Sabato
sala A	sala B	sala C	gazebo/spazi aperti	
				Sala A
			FIT WALK 7.30-8.00 ALESSANDRA L.	
ABS 8.00-8.30 THOMAS M.	STRETCHING 8.00-8.30 ALESSANDRA L.			TOTAL BODY 9.30-10.30 VALERIA S.
GAG 8.30-9.00 THOMAS M.	GINNASTICA POSTURALE			ABS 10.30-11.00 VALERIA S.
STEP 9.00-9.30 DANIELA U.	8.30-09.30 ALESSANDRA L.	POSTURAL YOGA 9.00-10.00 VALERIA R.		
TOTAL BODY 9.30-10.15 DANIELA U.	GINNASTICA POSTURALE 9.30-10.30 ALESSANDRA L.		CYCLING 9.30-10.30 ANDREA T.	
ZUMBA 10.15-11.15 DANIELA U.	UPPER BODY 10.30-11.00 ALESSANDRA L.	TRX 10.30-11.00 ANDREA T.		
		CORE TRAINING 11.00-11.30 ANDREA T.		
	BODY SCULPT 11.30-12.30 FABIO L.			
	STRETCHING 12.30-13.00 FABIO L.			
		FUNCTIONAL TRAINING 13.30-14.30 FABIO L.	CYCLING 13.30-14.30 ALBERTO S.	Sala B
TOTAL BODY 14.00-15.00 DANIELA U.				ABS 8.30-9.00 CARLA O.
STRETCHING 15.00-15.30 DANIELA U.				STRETCHING 9.00-9.30 CARLA O.
	KICK BOXING 15.00-16.00 VALENTINA C.	BOXE – PREPARAZIONE 15.00-16.30 GIORGIO C.		PILATES 9.30-10.30 CARLA O.
	TECNICA 16.00-16.30 VALENTINA C.			
GAG 16.30-17.00 VALERIA S.				SALSA ABC 17.00-18.00 ALEX
CARDIO CONDITIONING <i>low impact</i> 17.00-18.00 VALERIA S.	PILATES ABC 17.00-17.30 DANIELA S.			FOLKLORE CUBANO 18.00-19.00 ALEX
	PILATES 17.30-18.30 DANIELA S.			
CIRCUIT TRAINING 18.00-19.00 ANDREA T.	ABS 18.30-19.00 DANIELA S.			
TONE UP 19.00-20.00 FABIO L.	PILATES 19.00-20.00 DANIELA S.		CYCLING 19.00-20.00 ALBERTO S.	Sala C
POTENZIAMENTO MUSCOLARE 20.00-21.00 ALBERTO S.	STRETCHING 20.00-20.30 DANIELA S.		RUNNING 20.00-21.00 ANDREA P.	CYCLING&RUNNING&POTEN ZIAMENTO 8.30-10.00 ALBERTO S.
POSTRUNNING 21.00-21.30 ANDREA P.	SALSA&BACHATA PRINCIPIANTI 20.30-21.30 ALEX			CYCLING&RUNNING&POTEN ZIAMENTO 10.00-11.30 ALBERTO S.
	SALSA&BACHATA INTERMEDI 21.30-22.30 ALEX			

* LE ATTIVITA IN BLU SONO COORDINATE DALLA SOCIETA SPORTIVA DILETTANTISTICA BLUE TRIBUNE