

LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

SALA A

SALA B

SALA C

CYCLING

ESTERNO

7:00				
7:30		CROSS TRAINING Aberto S. 7:30 - 8:30		FITWALK Alessandra L.
8:00	BODY TONE Alessandra L.			
8:30	GINNASTICA POSTURALE Alessandra L. 8:30 - 9:30	INTERVAL TRAINING Daniela M.	HATA YOGA Valeria R. 8:30 - 9:30	CYCLING Barbara G. 8:30 - 9:30
9:00		UPPER BODY Daniela M.		
9:30	GAG Daniela M.	FUNCTIONAL MIX Alessandra L. 9:30 - 10:30		CYCLING Alberto S. 9:30 - 10:30
10:00				
10:30	PILATES Daniela S. 10:30 - 11:30	TONIFICAZIONE Alessandra L.		
11:00				
11:30	ABS Daniela S.			
12:00	POSTURAL Lun. - Ven. Daniela S. 12:00 - 13:00			
12:30				
13:00	STRETCHING Daniela S.		CROSS POWER TECNICA Andrea T.	CYCLING Andrea P. 13:15 - 14:00
13:30	PILATES INTERMEDI Daniela S. 13:30 - 14:30	KICK BOXING Valentina C. 13:30 - 14:30	CROSS POWER TRAINING Andrea T. 13:30 - 14:30	
14:00				RUNNING Andrea P. 14:00 - 15:00
14:30	STRETCHING Daniela S.	TECNICA Valentina C.		CYCLING Andrea T. 14:30 - 15:30
15:00	POST RUNNING Andrea P.		STONE UP MixArms&Legs Andrea T.	
15:30				
16:00				
16:30		ABS 15min Francesco C. 16:45 - 17:00		
17:00	POSTURAL STRETCHING Carla O. 17:00 - 18:00	CARDIO CONDITIONING High Impact Valeria S. 17:00 - 18:00	PUGILATO Avanzati Roberto & Giorgio 17:00 - 19:00	
17:30				
18:00	PILATES Carla O. 18:00 - 19:00	TOTAL BODY Daniela U. 18:00 - 19:00		
18:30				
19:00	STEP COREOGRAFICO Daniela U.	ABS Thomas M.	CIRCUIT TRAINING Andrea T. 19:00 - 20:00	CYCLING Alberto S. 19:00 - 20:00
19:30	STEP & TONE Thomas M. 19:30 - 20:30	STONE UP Fabio L.		
20:00		FUNCTIONAL TRAINING Fabio L. 20:00 - 21:00	POWER YOGA Lun. - Merc. Valeria R. 20:00 - 21:00	RUNNING Alberto S. 20:00 - 21:00
20:30	GAG Thomas M.			
21:00	POST RUNNING Alberto S.	KICK BOXING Valentina C. 21:00 - 22:00		
21:30				
22:00		TECNICA Valentina C.		

SALA A

SALA B

SALA C

CYCLING/ESTERNO

SABATO

7:00			CROSS POWER TRAINING <i>Andrea T.</i>	SALA A
7:30			7:00 - 8:00	
8:00	STRETCHING <i>Alessandra L.</i>	TONIFICAZIONE <i>Alessandra L.</i>		
8:30	GINNASTICA POSTURALE <i>Alessandra L.</i>	ABS <i>Andrea T.</i>		
9:00	8:30 - 9:30	GAG <i>Andrea T.</i>		POSTURAL STRETCHING
9:30	GINNASTICA POSTURALE <i>Alessandra L.</i>	STEP <i>Andrea T.</i>	POWER YOGA <i>Valeria R.</i>	8.30 - 9.00 <i>Carla O.</i>
10:00	9:30 - 10:30	TOTAL BODY <i>Daniela U.</i>	9:00 - 10:00	PILATES 9.30 - 10.30 <i>Carla O.</i>
10:30	ZUMBA <i>Daniela U.</i>	UPER BODY <i>Alessandra L.</i>		
11:00		FLEX ZONE <i>Alessandra L.</i>		
11:30		BODY SCULPT <i>Fabio L.</i>		
12:00		11:30 - 12:30		SALA B
12:30		STRETCHING <i>Fabio L.</i>		
13:00				TOTAL BODY 9.30 - 10.30 <i>Valeria S.</i>
13:30	CROSS TRAINING <i>Valentina C.</i>			ABS 10.30 - 11.00 <i>Valeria S.</i>
14:00	13:30 - 14:30	TOTAL BODY <i>Daniela M.</i>	CYCLING <i>Alberto S.</i>	FOLKLORE CUBANO
14:30		14:00 - 15:00	13:30 - 14:30	17.00 - 18.00 <i>Alex & Simona</i>
15:00		TECNICA <i>Valentina C.</i>	UPPER BODY <i>Alberto S.</i>	
15:30		15:00 - 16:30	PUGILATO Amatori <i>Giorgio C.</i>	
16:00			15:00 - 16:30	SALA C
16:30				
17:00	PILATES ABC <i>Daniela S.</i>	LIGHT WORKOUT <i>Valeria S.</i>		RUNNING 8.30 - 9.00 <i>Fabio L.</i>
17:30	PILATES <i>Daniela S.</i>	17:00 - 18:00		POTENZIAMENTO 9.00 - 9.30 <i>Fabio L.</i>
18:00	17:30 - 18:30	CIRCUIT TRAINING <i>Stefano B.</i>		RUNNING 9.30 - 10.00 <i>Fabio L.</i>
18:30	ABS <i>Daniela S.</i>	18:00 - 19:00		POTENZIAMENTO 10.00 - 10.30 <i>Fabio L.</i>
19:00	PILATES <i>Daniela S.</i>	TONE UP <i>Fabio L.</i>	CYCLING <i>Alberto S.</i>	
19:30	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	
20:00	STRETCHING <i>Daniela S.</i>	POTENZIAMENTO MUSCOLARE <i>Alberto S.</i>	RUNNING <i>Andrea P.</i>	
20:30	SALSA/BACHATA principianti <i>Alex & Simona</i>	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	
21:00	20:30 - 21:30	POST RUNNING <i>Andrea P.</i>		
21:30	SALSA/BACHATA intermedi <i>Alex & Simona</i>			
22:00	21:30 - 22:30			

Alcune lezioni sono in fase di assestamento e possono subire variazioni o essere eliminate dal programma