

LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

SALA A

SALA B

SALA C

CYCLING

ESTERNO

7:00				
7:30		CROSS TRAINING Aberto S.		FITWALK Alessandra L.
8:00	BODY TONE Alessandra L.	7:30 - 8:30		
8:30	GINNASTICA POSTURALE Alessandra L.	INTERVAL TRAINING Daniela M.		
9:00	8:30 - 9:30	UPPER BODY Daniela M.		
9:30	GAG Daniela M.	FUNCTIONAL MIX Alessandra L.	CYCLING Alberto S.	
10:00		9:30 - 10:30	9:30 - 10:30	
10:30	PILATES Daniela S.	TONIFICAZIONE Alessandra L.		
11:00	10:30 - 11:30			
11:30	ABS Daniela S.			
12:00	POSTURAL Lun. - Ven. Daniela S.			
12:30	12:00 - 13:00			
13:00	STRETCHING Daniela S.		CYCLING Andrea P.	
13:30	PILATES INTERMEDI Daniela S.	KICK BOXING Valentina C.	13:15 - 14:00	
14:00	13:30 - 14:30	13:30 - 14:30		RUNNING Andrea P.
14:30	STRETCHING Daniela S.	TECNICA Valentina C.	CYCLING Andrea T.	14:00 - 15:00
15:00	POST RUNNING Andrea P.		14:30 - 15:30	
15:30				
16:00		TONE UP MixArms&Legs Andrea T.		
16:30				
17:00	POSTURAL STRETCHING Carla O.	CARDIO CONDITIONING High Impact Valeria S.	PUGILATO Avanzati Roberto F.	
17:30	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 19:00	
18:00	PILATES Carla O.	TOTAL BODY Daniela U.		
18:30	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00		
19:00	STEP Coreografica Daniela U.	ABS Thomas M.	CYCLING Alberto S.	
19:30	STEP & TONE Thomas M.	TONE UP Fabio L.	19:00 - 20:00	
20:00	19:30 - 20:30	FUNCTIONAL TRAINING Fabio L.	POWER YOGA Lun. - Merc. Valeria R.	RUNNING Alberto S.
20:30	GAG Thomas M.	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00
21:00	POST RUNNING Alberto S.	KICK BOXING Valentina C.		
21:30		21:00 - 22:00		
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	TONIFICAZIONE <i>Alessandra L.</i>	7:00 - 8:00	CYCLING <i>Roberto Z.</i>	
8:00	STRETCHING <i>Alessandra L.</i>		7:30 - 8:30	
8:30	GINNASTICA POSTURALE <i>Alessandra L.</i>			POSTURAL STRETCHING <i>Carla O.</i>
9:00	8:30 - 9:30	POWER YOGA <i>Valeria R.</i>		8:30 - 9:00
9:30	GINNASTICA POSTURALE <i>Alessandra L.</i>	9:00 - 10:00	BRM (Bike,Running,Muscles) <i>Andrea T.</i>	PILATES 9.30 - 10.30 <i>Carla O.</i>
10:00	9:30 - 10:30		9:30 - 11:00	
10:30	ZUMBA <i>Daniela U.</i>			
11:00	UPER BODY <i>Alessandra L.</i>			SALA B
11:30	FLEX ZONE <i>Alessandra L.</i>			
12:00	BODY SCULPT <i>Fabio L.</i>			
12:30	11:30 - 12:30			
13:00	STRETCHING <i>Fabio L.</i>			TOTAL BODY 9.30 - 10.30 <i>Valeria S.</i>
13:30			CYCLING <i>Alberto S.</i>	ABS 10.30 - 11.00 <i>Valeria S.</i>
14:00	CROSS TRAINING <i>Valentina C.</i>		13:30 - 14:30	
14:30	13:30 - 14:30	UPPER BODY <i>Alberto S.</i>		
15:00	TOTAL BODY <i>Daniela M.</i>	PUGILATO Amatori <i>Giorgio C.</i>		
15:30	14:00 - 15:00	15:00 - 16:30		
16:00	TECNINCA KICK BOXING <i>Valentina C.</i>			SALA C
16:30	15:00 - 16:30			* dal 1 Luglio dalle 9:00 alle 10:00
17:00	LIGHT WORKOUT <i>Valentina C.</i>			
17:30	17:00 - 18:00	CIRCUIT TRAINING <i>Andrea T.</i>	CYCLING <i>Alberto S.</i>	POTENZIAMENTO* 9.30 <i>Fabio L.</i>
18:00	CIRCUIT TRAINING <i>Stegano B.</i>	CIRCUIT TRAINING <i>Andrea T.</i>	18:30 - 19:30	
18:30	18:00 - 19:00	CIRCUIT TRAINING <i>Andrea T.</i>		
19:00	TONE UP <i>Fabio L.</i>	POWER YOGA Lun. - Merc. <i>Valeria R.</i>	RUNNING <i>Andrea P.</i>	
19:30	19:00 - 20:00		20:00 - 21:00	
20:00	POTENZIAMENTO MUSCOLARE <i>Valentina C.</i>			
20:30	20:00 - 21:00			
21:00	POST RUNNING <i>Andrea P.</i>			
21:30				
22:00				

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