



LUNEDÌ-MERCOLEDÌ-VENERDÌ

ORA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
07:30	FUNCTIONAL TRAINING	Cristian	3
08:45	H.E.A.T PROGRAM®	Elena	4
09:00	FUNCTIONAL TRAINING	Cristian	3
09:00	PILATES	Valeria	6
09:10	TOTAL FIT	Gavino	1
10:00	CARDIO FUNCTIONAL	Rossana	4
10:00	PILATES	Valeria	6
13:30	PILATES (lun-merc)	Patrizia	6
13:35	CARDIO FUNCTIONAL	Rossana	4
13:40	SPINNING (merc-ven)	Michele	5
13:40	BODY DESIGN	Gavino	1
14:00	TACFIT®	Domenico	3
14:40	CARDIO & TONE (lun-merc)	Rossana	5+2
16:00	AERIAL HOOP teen	Laura	2
16:30	BODY & BOOTY PUMP	Giulia	4
17:00	PILATES (lun-merc)	Patrizia	1
17:40	HYROX®	Domenico	3/2
18:00	CARDIO & TONE	Elena	4
18:00	ANTIGRAVITY PILATES (lun-merc)	Patrizia	6
18:30	SPINNING	Roberto	5
18:40	PREPUGILISTICA	Cristian	2
18:40	TACFIT®	Domenico	3
19:00	BODY DESIGN	Gavino	1
19:00	PILATES	Valeria	6
19:30	CARDIO & TONE (lun-merc)	Rosa Laura	5+1
19:40	AERIAL HOOP principianti	Laura	2
19:40	FUNCTIONAL TRAINING	Andrea	3
20:20	BURLESQUE	Natasha	6
20:30	FUNCTIONAL TRAINING	Cristian	3

MARTEDÌ - GIOVEDÌ

ORA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
08:30	PILATES	Patrizia	1
09:00	FUNCTIONAL TRAINING	Andrea	3
09:30	PILATES	Patrizia	1
13:30	FUNCTIONAL BOXE	Cristian	4
14:00	HYROX®	Domenico	3/2
14:00	HATA YOGA	Daniela	6
15:30	PILATES	Simonetta	6
16:30	CARDIO & TONE	Elena	4
17:00	PILATES	Valeria	1
17:30	FUNCTIONAL STRENGTH	Domenico	3
17:40	AERIAL LESSON (advance level)	Rossana	2
18:00	HATA YOGA	Daniela	6
18:00	PILATES	Valeria	1
18:15	SPINNING	Miriam	5
18:30	STRIKE FIT	Andrea	4
18:40	AERIAL LESSON (intermed. level)	Rossana	2
18:40	FUNCTIONAL TRAINING	Cristian	3
19:30	HATA YOGA	Daniela	6
19:30	CARDIO & TONE	Rosa Laura	5+1
19:30	BODY & BOOTY PUMP	Giulia	4
19:40	FUNCTIONAL TRAINING	Cristian	3
20:00	FUNCTIONAL FITNESS	Luca	2
20:10	SPINNING	Michele	5

SABATO

ORA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
10:00	PILATES	Valeria	1
15:30	HATA YOGA	Daniela	6



SALA ATTREZZI

TUTTI I GIORNI DALLE 6:30 ALLE 22:00

SABATO E DOMENICA DALLE 8:30 ALLE 19:00

N.B.

I corsi potrebbero subire delle variazioni di orario e di istruttore durante l'anno sportivo