

SALA REFORMER

dal 25 al 31 Agosto

CLASSI DI REFORMER ESCLUSIVE PER I 50 SPECIAL

Tutti coloro che hanno integrato l'abbonamento Open con il pagamento del 50 SPECIAL hanno diritto alla prenotazione di tutte e 10 le classi settimanali senza alcun limite di prenotazione.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8:30/9:30 REFORMER MOBILITY Monia (Min 3)		8:30/9:30 REFORMER BALANCE Davide (Min 3)				
	13:30/14:30 REFORMER DINAMIC Monia (Min 3)			13:30/14:30 REFORMER BALANCE Monia (Min 3)		
	18:30/19:30 REFORMER DINAMIC Elena (Min 3)	19:00/20:00 REFORMER MOBILITY Valeria (Min 3)	18:15/19:15 REFORMER POWER Elena (Min 3)			
19:30/20:30 REFORMER POWER Elena (Min 3)			19:15/20:15 REFORMER DINAMIC Davide			

Questo planning riguarda l'attività sportiva e ginnastica finalizzata alla salute, al fitness e alle attività ginnico-motorie.

- A tutti coloro che hanno un abbonamento Open è concessa solo un'ora a settimana tra quelle contrassegnate con il pallino verde.
- Inoltre, chi non rispetterà i termini di cancellazione, verrà sospeso dalla prenotazione per le due settimane successive.



SALA URBAN YOGA/FUNZIONALE

dal 25 al 31 Agosto



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	8:30/10:00 VINYASA Carlotta (Min 3)		8:30/9:45 YOGA Carlotta (Min 3)	8:30/10:00 VINYASA Carlotta (Min 3)		
13:30/14:30 ANTIGRAVITY Monia (Min 3)	13:30/14:45 YOGA Andrea (Min 3)		12:30/14:00 VINYASA Andrea (Min 3)	13:30/14:30 ANTIGRAVITY Monia (Min 3)		
18:00/19:00 ANTIGRAVITY Monia (Min 3)	18:30/19:30 CALISTHENICS Alfredo (Min 3)	18:00/19:00 ANTIGRAVITY CIRCUIT Monia (Min 3)	17:30/18:30 PANCAFIT CIRCUIT Monia (Min 3)	17:00/18:30 VINYASA Francesca (Min 3)		
18:30/19:30 PILATES Elena (Min 3)	19:30/20:45 HATHA YOGA Andrea (Min 3)	19:00/20:00 YOGA CORE Carlotta (Min 3)	18:30/20:00 CALISTHENICS BASE Alfredo	18:30/19:30 ANTIGRAVITY Monia (Min 3)		
19:30/20:30 YOGA CORE Francesca (Min 3)		20:00/21:00 PILATES Valeria (Min 3)				

Questo planning riguarda l'attività sportiva e ginnastica finalizzata alla salute, al fitness e alle attività ginnico-motorie.

SALA FITNESS

dal 25 al 31 Agosto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:30/10:30 POSTURALE Monia (Min 3)	8:00/9:00 TOTAL BODY Valera (Min 3)		8:00/9:00 TOTAL BODY Valeria (Min 3)	8:00/9:00 SPARTAN SYSTEM Valeria (Min 3)		
		9:30/10:30 POSTURALE Davide (Min 3)		9:30/10:30 POSTURALE Davide (Min 3)		
12:30/13:30 TOTAL BODY Valeria (Min 3)	12:30/13:30 TOTAL BODY Piero (Min 3)		12:30/13:30 TOTAL BODY Piero (Min 3)	12:30/13:30 TOTAL BODY Valeria (Min 3)		
		12:30/13:00 DNM Valeria (Min 3)	13:30/14:30 PILATES Monia (Min 3)	13:30/14:30 CIRCUIT TRAINING Valeria (Min 3)		
		13:00/13:30 GLUTEI Valeria (Min 3)				
		13:30/14:00 CORE Valeria (Min 3)				
18:30/19:30 TRX Valeria (Min 3)						
	18:30/19:30 STEP COREO BASE Piero (Min 3)	18:30/19:30 CROSS FITNESS Valeria (Min 3)	18:00/19:15 HATHA YOGA Andrea (Min 3)	18:00/19:00 PILATES Valeria (Min 3)		
19:30/20:30 TOTAL BODY Valeria (Min 3)	19:30/20:30 POWER TONE Piero (Min 3)	19:30/20:30 CIRCUIT TRAINING Valeria (Min 3)	19:15/20:15 TONE UP Katiuscia (Min 3)	19:00/20:00 TOTAL BODY Valeria (Min 3)		

Questo planning riguarda l'attività sportiva e ginnastica finalizzata alla salute, al fitness e alle attività ginnico-motorie.

SALA INDOOR CYCLING & STRIDING

dal 25 al 31 Agosto

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		7:30/8:30 INDOOR CYCLING Cristina (Min 3)		7:45/8:45 INDOOR CYCLING Fabio (Min 3)		
		8:30/9:30 CYCLING FOR ALL Cristina (Min 3)		9:30/10:30 STRIDING Fabio (Min 3)	9:30/10:30 STRIDING Fabio (Min 3)	
13:30/14:30 CYCLING Cristina (Min 3)		9:30/10:30 STRIDING Cristina (Min 3)			10:30/11:30 CYCLING Fabio (Min 3)	
18:00/19:00 STRIDING Cristina (Min 3)	18:00/19:00 STRIDING Cristina (Min 3)	18:30/19:30 STRIDING Cristina (Min 3)	17:30/18:30 INDOOR CYCLING Cristina (Min 3)			
19:00/20:00 CYCLING Cristina (Min 3)	19:00/20:00 CYCLING Cristina (Min 3)	19:30/20:30 STRIDING Cristina (Min 3)	18:30/19:30 STRIDING Cristina (Min 3)	18:00/19:00 STRIDING Fabio (Min 3)		
			19:30/20:30 INDOOR CYCLING Cristina (Min 3)	19:00/20:00 INDOOR CYCLING Fabio (Min 3)		

Questo planning riguarda l'attività sportiva e ginnastica finalizzata alla salute, al fitness e alle attività ginnico-motorie.

