

SALA REFORMER

dal 1 Settembre 2025 al 31 Luglio 2026

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 OPEN	10:00/11:00 SMALL GROUP Valeria A PAGAMENTO	8:30/9:30 REFORMER BALANCE Katiuscia 50 SPECIAL		8:00/9:00 SMALL GROUP Monia A PAGAMENTO		
12:30/13:30 REFORMER MOBILITY Davide 50 SPECIAL	13:30/14:30 SMALL GROUP Davide A PAGAMENTO	12:30/13:30 REFORMER Davide 50 SPECIAL	12:30/13:30 SMALL GROUP Valeria A PAGAMENTO		9:30/10:30 REFORMER Kati/Davide 50 SPECIAL	
13:30/14:30 SMALL GROUP Monia A PAGAMENTO	13:30/14:30 POWER REFORMER Valeria 50 SPECIAL	13:30/14:30 SMALL GROUP Davide A PAGAMENTO	13:30/14:30 REFORMER DINAMIC Katiuscia OPEN	12:30/13:30 FULL STUDIO EXP Monia 50 SPECIAL	10:30/11:30 SMALL GROUP Valeria A PAGAMENTO	11:00/12:00 SMALL GROUP A rotazione A PAGAMENTO
18:30/19:30 SMALL GROUP Elena A PAGAMENTO	17:30/18:30 SMALL GROUP Elena A PAGAMENTO	18:00/19:00 FULL STUDIO EXP Davide 50 SPECIAL	17:00/18:00 SMALL GROUP Elena A PAGAMENTO		11:30/12:30 SMALL GROUP Monia A PAGAMENTO	12:00/13:00 REFORMER Valentina 50 SPECIAL
19:30/20:30 REFORMER POWER Valeria 50 SPECIAL	18:30/19:30 REFORMER DINAMIC Katiuscia OPEN	19:00/20:00 REFORMER MOBILITY Valeria OPEN	18:15/19:15 REFORMER POWER Katiuscia OPEN	17:00/18:00 REFORMER DINAMIC Valentina 50 SPECIAL	16:30/17:30 FULL STUDIO EXP Davide 50 SPECIAL	
	19:30/20:30 TRADITIONAL REFORMER Monia 50 SPECIAL	20:00/21:00 SMALL GROUP Davide A PAGAMENTO	18:30/19:30 FULL STUDIO EXP Monia 50 SPECIAL	18:00/19:00 SMALL GROUP Davide A PAGAMENTO		

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 in verde.
Inoltre, chi non rispetterà i termini di cancellazione, verrà sospeso dalla prenotazione per le due settimane successive.



SALA URBAN YOGA/FUNZIONALE

dal 1 Settembre 2025 al 31 Luglio 2026



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8:30/10:00 VINYASA Kristina			8:00/9:00 BARRE & SPRING WALL Monia	8:30/10:00 VINYASA Kristina		
	12:00/13:30 IYENGAR®YOGA Max	12:30/13:30 POWER YOGA Roberta	9:30/10:30 PANCAFIT Monia (Min 3)		10:30/11:30 ANTIGRAVITY Monia	10:00/11:30 VINYASA Carlotta
13:30/14:45 MINDFUL HATHA Ola	13:30/14:30 SPRING WALL & A.GRAVITY Monia	13:30/14:30 YAB (yoga arm balance) Roberta	12:30/13:30 SPRING WALL & A.GRAVITY Monia	13:45/15:00 MINDFUL HATHA Ola	11:30/13:00 HATHA YOGA Kristina	11:30/12:30 ANTIGRAVITY Alessandra
		17:00/18:00 BARRE & SPRING WALL Monia	13:30/15:00 IYENGAR®YOGA Max			
17:30/18:30 BARRE & SPRING WALL Monia	18:30/19:30 ANTIGRAVITY Monia	18:00/19:00 SPRING WALL & A.GRAVITY Monia	17:30/18:30 PANCAFIT Monia	17:00/18:30 VINYASA Francesca	15:30/17:00 MEDITAZIONE Gianluca	
18:30/19:30 ANTIGRAVITY Alessandra	19:30/20:45 HATHA YOGA Andrea	19:00/20:00 YOGA CORE Sabina	18:30/19:30 YOGA Gianluca	18:30/19:30 ANTIGRAVITY Alessandra - NO ONLINE -		
19:30/20:30 YOGA Gianluca		20:00/21:00 PILATES Elena	19:30/20:45 YOGA Andrea			

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

Classi disponibili online in diretta (se non espressamente indicato)

SALA FITNESS

dal 1 Settembre 2025
al 31 Luglio 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:30/8:30 HDP Giorgia	8:00/9:00 TOTAL BODY Valeria		8:00/9:00 TOTAL BODY Valeria	7:30/8:30 AKI PUMP Giorgia		
9:30/10:30 POSTURALE Misha	9:30/10:30 POSTURALE Davide	9:30/10:30 POSTURALE Misha		9:30/10:30 POSTURALE Misha	9:30/10:30 PILATES Monia	10:30/11:00 RISVEGLIO MUSCOL Valentina
10:30/11:30 POSTURALE Misha	12:30/13:30 TOTAL BODY Valeria	10:30/11:30 POSTURALE Misha	12:30/13:30 TOTAL BODY Katiuscia	10:30/11:30 POSTURALE Misha	10:30/11:30 TOTAL BODY Katy/Piero	11:00/11:30 TONE UP Valentina
12:30/13:30 TOTAL BODY Matteo		12:30/13:00 DNM Misha	13:30/14:30 PILATES Monia	13:30/14:30 TOTAL BODY Matteo	11:30/12:30 DANCE HIT Katy/Piero	11:30/12:00 PILATES&STRETCH Valentina
		13:00/13:30 GLUTEI Misha			12:30/14:00 CALISTHENICS Alfredo	
17:30/18:30 PILATES Davide		13:30/14:00 CORE Misha				
18:30/19:30 AEROBICA Piero	17:00/18:00 POSTURALE Davide	18:00/19:00 POWER TONE Piero	17:30/18:15 TRX Valeria			
19:30/20:30 POWERTONE Piero	18:00/19:30 CALISTHENICS Alfredo	19:00/20:00 STEP COREOGRAFICO Piero	18:15/19:15 FUNZIONALE Valeria	18:00/19:00 PILATES Valentina		
	19:30/20:30 POWER TONE Katiuscia	20:00/21:00 SPARTAN Alfredo (Min 3)	19:15/20:15 TONE UP Katiuscia	19:00/20:00 TOTAL BODY Valentina		

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

Classi disponibili online in diretta (se non espressamente indicato)

SALA INDOOR CYCLING & STRIDING

dal 1 Settembre 2025 al 31 Luglio 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:45/8:45 INDOOR CYCLING Fabio		7:30/8:30 INDOOR CYCLING Fabio		7:45/8:45 INDOOR CYCLING Fabio	9:30/10:30 STRIDING Fabio	
9:30/10:30 STRIDING Fabio		9:30/10:30 STRIDING Fabio		9:30/10:30 STRIDING Fabio	10:30/11:30 CYCLING Fabio	10:30/11:30 STRIDING A rotazione
13:30/14:30 INDOOR CYCLING Fabio (Min 3)				13:30/14:30 INDOOR CYCLING Fabio (Min 3)		11:30/12:30 INDOOR CYCLING A rotazione
18:00/19:00 STRIDING Caterina	18:00/19:00 STRIDING Fabio	18:00/19:00 STRIDING Marco	17:30/18:30 INDOOR CYCLING Fabio (Min 5)			
19:00/20:30 SPECIAL CYCLING Caterina ^{90 MIN}	19:00/20:00 CYCLING Fabio	19:00/20:00 STRIDING Marco	18:30/19:30 STRIDING Fabio	18:00/19:00 STRIDING Caterina		
		20:00/21:00 INDOOR CYCLING Stefania (Min 3)	19:30/20:30 INDOOR CYCLING Fabio	19:00/20:00 INDOOR CYCLING Caterina		

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

Classi disponibili online in diretta (se non espressamente indicato)

