

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 POWER TONE 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)