



SALA REFORMER

dal 24 Agosto al 31 Agosto le classi saranno tutte minimo 3 partecipanti

CLASSI REFORMER COMPRESSE NELL ABBONAMENTO OPEN/50 SPECIAL/SMALL GROUP

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	8:30/9:30 REFORMER MOBILITY Monia 50 SPECIAL		8:30/9:30 REFORMER BALANCE Valeria OPEN			
					10:30/11:30 50 SPECIAL Katiuscia	
	12:00/13:00 SMALL GROUP Katiuscia		12:00/13:00 REFORMER Katiuscia			
	17:30/18:30 SMALL GROUP Alfredo	18:00/19:00 SMALL GROUP Katiuscia	17:00/18:00 SMALL GROUP Monia	17:00/18:00 SMALL GROUP Katiuscia		
18:30/19:30 SMALL GROUP Valeria	18:30/19:30 REFORMER DINAMIC Katiuscia 50 SPECIAL	19:00/20:00 50 SPECIAL Katiuscia	18:00/19:00 50 SPECIAL Valeria	18:00/19:00 OPEN Alfredo		
19:30/20:30 REFORMER POWER Valeria OPEN	19:30/20:30 OPEN Monia		19:00/20:00 REFORMER DINAMIC Valeria OPEN			

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

ORARI SALA PESI LUNEDI'-VENERDI' 6 – 22 | SABATO: 7 - 18 | DOMENICA 7 - 14



SALA FITNESS

dal 24 Agosto al 31 Agosto le classi saranno tutte minimo 3 partecipanti
Programma il tuo myfit e allenati on demand quando vuoi

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:30/8:30 HDP Alessia		7:30/8:30 AKI PUMP Alessia		7:30/8:30 ADP Alessia		
10:00 POSTURALE Misha					9:30/10:30 TOTAL BODY Katiuscia	
	13:00/14:00 TOTAL BODY Valeria		13:00/14:00 TOTAL BODY Katiuscia			
17:30/18:30 PILATES Monia						
18:30/19:30 STEP COREO BASE Alessia	18:30/19:30 TOTAL BODY Florenzia	18:00/19:00 CIRCUIT TRAINING Alfredo	18:00/19:00 HATHA YOGA Andrea	18:00/19:00 PILATES Katiuscia		
19:30/20:30 POWER TONE Florenzia	19:30/20:30 TONE UP Katiuscia	19:00/20:00 AKI PUMP Florenzia	19:00/20:00 TONE UP Katiuscia	19:00/20:00 TOTAL BODY Katiuscia		

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

ORARI SALA PESI LUNEDÌ'-VENERDÌ' 6 – 22 | SABATO: 7 - 18 | DOMENICA 7 - 14



STUDIO YOGA

dal 24 Agosto al 31 Agosto le classi saranno tutte minimo 3 partecipanti
Programma il tuo myfit e allenati on demand quando vuoi



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8:30/9:30 VINYASA Carlotta	7:30/8:30 HATHA YOGA Donato	8:30/9:30 VINYASA Carlotta	7:30/8:30 HATHA YOGA Donato	8:30/9:30 VINYASA Carlotta		
			12:00/13:00 PILATES Valeria		9:30/10:30 HATHA YOGA Donato	
					10:30/11:30 ANTIGRAVITY Monia	
18:30/19:30 VINYASA Sabina	18:30/19:30 ANTIGRAVITY Monia	18:00/19:00 VINYASA Sabina	18:30/19:30 ANTIGRAVITY Sofia	17:30/18:30 VINYASA Sabina		
19:30/20:30 YOGA Gianluca	19:30/20:30 YOGA Andrea	19:00/20:00 VINYASA Gianluca	19:30/20:30 YOGA Andrea			

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

ORARI SALA PESI LUNEDÌ'-VENERDÌ' 6 – 22 | SABATO: 7 - 18 | DOMENICA 7 - 14



SALA CYCLING & STRIDING

dal 24 Agosto al 31 Agosto le classi saranno tutte minimo 3 partecipanti

Programma il tuo myfit e allenati on demand quando vuoi

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:30/8:30 INDOOR CYCLING Piero				7:30/8:30 INDOOR CYCLING Piero		
		9:30/10:30 STRIDING Piero			9:30/10:30 STRIDING MY FIT	
					10:30/11:30 MY FIT	
18:00/19:00 STRIDING Piero	18:00/19:00 STRIDING MY FIT	18:00/19:00 STRIDING Piero	18:30/19:30 STRIDING MY FIT	17:30/18:30 STRIDING Piero		
19:00/20:00 CYCLING Piero	19:00/20:00 CYCLING MY FIT	19:00/20:00 CYCLING Piero	19:30/20:30 INDOOR CYCLING MY FIT	18:30/19:30 INDOOR CYCLING Piero		

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

ORARI SALA PESI LUNEDÌ'-VENERDÌ' 6 – 22 | SABATO: 7 - 18 | DOMENICA 7 - 14

