

SALA URBAN

dal 1 Settembre 2026 al 31 Luglio 2027

Programma il tuo myfit e allenati on demand quando vuoi

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:30/8:30 INDOOR CYCLING Fabio		7:30/8:30 INDOOR CYCLING Fabio		7:30/8:30 INDOOR CYCLING Fabio	9:30/10:30 STRIDING Fabio	10:30/11:30 STRIDING TURN OVER
9:15/10:15 STRIDING Fabio		9:15/10:15 STRIDING Fabio		9:15/10:15 STRIDING Fabio	10:30/11:30 CYCLING Fabio	11:30/12:30 INDOOR CYCLING TURN OVER
		18:00/19:00 STRIDING Marco F	17:30/18:30 INDOOR CYCLING Fabio			
18:00/19:00 STRIDING Caterina	18:00/19:00 STRIDING Fabio	19:00/20:00 STRIDING Marco F	18:30/19:30 STRIDING Fabio	18:00/19:00 STRIDING Caterina		
19:00/20:10 SPECIAL CYCLING Caterina	19:00/20:00 CYCLING Fabio	20:00/21:00 INDOOR CYCLING Stefania V	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.

ORARI SALA PESI LUNEDÌ'-VENERDÌ' 6 – 22 | SABATO: 8 - 20 | DOMENICA 8 - 20



STUDIO DYNAMIC/YOGA

dal 1 Settembre 2026 al 31 Luglio 2027

Programma il tuo myfit e allenati on demand quando vuoi



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8:30/9:45 VINYASA Kristina	7:30/8:30 ANTIGRAVITY Sofia	7:30/8:45 MORNING FLOW Ola	7:30/8:30 ROCKET YOGA Roberta	8:30/9:45 VINYASA Kristina	9:30/10:30 VINYASA Carlotta	
	9:00/10:00 PANCAFIT Monia	12:30/13:30 POWER YOGA Roberta	12:30/13:30 ANTIGRAVITY Monia	12:30/13:30 PANCAFIT Andrea S	10:30/11:30 ANTIGRAVITY Monia	
13:30/14:45 MINDFUL HATHA Ola	12:15/13:45 IYENGAR YOGA Stefania	13:30/14:30 YAB (Yoga arm Balance) ROBERTA	13:30/14:45 IYENGAR YOGA Stefania	13:30/14:45 MINDFUL HATHA Ola	11:30/12:45 HATHA YOGA Kristina	
		16:30/18:00 SMALL GROUP YOGA a pagamento Gianluca C		17:00/18:15 VINYASA Kristina		11:30/12:30 ANTIGRAVITY Alessandra
17:00/18:00 PANCAFIT Andrea S	17:30/18:30 POSTURALE Marco Si	18:00/19:00 BARRE E SPRING WALL Monia	17:30/18:30 POSTURALE Marco S	18:30/19:30 ANTIGRAVITY Alessandra		
18:00/19:00 POWER BARRE Monia	18:30/19:30 ANTIGRAVITY Monia	19:00/20:00 ANTIGRAVITY Sofia	18:30/19:00 MOBILITA' E POSTURA Marco S	19:30/21:00 SMALL GROUP YOGA a pagamento Gianluca C		
19:00/20:00 ANTIGRAVITY Alessandra	19:30/20:45 HATHA Andrea P	20:00/21:00 VINYASA Carlotta	19:30/20:45 HATHA Andrea P			

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: 8 - 20 | DOMENICA 8 - 20





STUDIO REFORMER

dal 1 Settembre 2026 al 31 Luglio 2027

CLASSI REFORMER COMPRESSE NELL'ABBONAMENTO OPEN/50 SPECIAL

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:30/8:30 REFORMER Alfredo OPEN	7:30/8:30 FULL STUDIO EXP Monia 50 SPECIAL	8:30/9:30 REFORMER BALANCE Katiuscia 50 SPECIAL		9:00/10:00 FULL STUDIO EXP Monia 50 SPECIAL		
					9:30/10:30 Katiuscia 50 SPECIAL	
12:30/13:30 REFORMER Valeria 50 SPECIAL		12:30/13:30 FULL STUDIO EXP Monia 50 SPECIAL		12:30/13:30 REFORMER DINAMIC Valeria 50 SPECIAL		11:00/12:00 Carlotta OPEN
	13:30/14:30 POWER REFORMER Valeria 50 SPECIAL		13:30/14:30 REFORMER DINAMIC Katiuscia OPEN			12:00/13:00 REFORMER Valentina 50 SPECIAL
				17:00/18:00 REFORMER DINAMIC Alfredo OPEN	12:30/13:30 REFORMER Katiuscia OPEN	
18:30/19:30 Elena 50 SPECIAL	18:30/19:30 REFORMER DINAMIC Katiuscia OPEN	19:30/20:30 REFORMER MOBILITY Katiuscia OPEN	18:30/19:30 POWER REFORMER Katiuscia OPEN	18:00/19:00 REFORMER DINAMIC Valentina 50 SPECIAL		
19:30/20:30 POWER REFORMER Elena 50 SPECIAL	19:30/20:30 REFORMER Carlotta 50 SPECIAL		19:30/20:30 POWER REFORMER Monia 50 SPECIAL		16:30/17:30 REFORMER Alfredo 50 SPECIAL	

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: 8 - 20 | DOMENICA 8 - 20



lungoteverefitness.it | info@lungoteverefitness.it | 0632091632

SALA REFORMER (SMALL GROUP)

dal 1 Settembre 2026 al 31 Luglio 2027



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:30/10:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Valeria		9:30/10:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Valeria	8:30/9:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Carlotta	10:00/11:00 GRUPPO PERSONAL a pagamento Valeria	8:30/9:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Carlotta	
	10:00/11:00 GRUPPO PERSONAL a pagamento Valeria		9:30/10:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Valeria			
			12:30/13:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Valeria		10:30/11:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Carlotta	
13:30/14:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Monia		13:30/14:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Valeria		13:30/14:30 SMALL GROUP a pagamento Elena	11:30/12:30 GRUPPO PERSONAL a pagamento Monia	
			17:30/18:30 SMALL GROUP a pagamento Monia			
		20:30/21:30 REFORMER NIGHT a pagamento Katiuscia				

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: 8 - 20 | DOMENICA 8 - 20





SALA PERFORMANCE

dal 1 Settembre 2026 al 31 Luglio 2027

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7:30/8:30 HDP Alessia		7:30/8:30 ADW Alessia		7:30/8:30 AKI PUMP Alessia		
9:30/10:30 POSTURALE Misha	8:00/9:00 TOTAL BODY Valeria	9:30/10:30 POSTURALE Misha	8:00/9:00 TOTAL BODY Valeria	9:30/10:30 POSTURALE Misha	9:30/10:30 PILATES Monia	
10:30/11:30 POSTURALE Misha		10:30/11:30 POSTURALE Misha		10:30/11:30 POSTURALE Misha	10:30/11:30 KDance Lab Katiuscia	9:00/10:30 YOGA VINYASA Carlotta
13:00/14:00 AKI PUMP Alfredo		12:30/13:00 DNM Misha		13:00/14:00 POWER TONE Alfredo	11:30/12:30 TOTAL BODY Katiuscia	10:30/11:00 RISV MUSCOLARE Valentina
	12:30/13:30 TOTAL BODY Valeria	13:00/13:30 GLUTEI Misha	12:30/13:30 TOTAL BODY Katiuscia		12:30/13:30 CALISTHENICS PREP Alfredo	11:00/11:30 TONE UP Valentina
	13:30/14:30 PILATES Monia	13:30/14:00 CORE Misha	13:30/14:30 PILATES Monia		13:30/14:00 SMALL SKILL a pagamento Alfredo	11:30/12:00 PILATES E STRETCH Valentina
17:30/18:00 MOBILITA' E POSTURA Monia					15:00/16:15 MEDITAZIONE Gianluca C	
18:00/19:00 YOGA Gianluca C	17:30/18:30 CIRCUIT TRAINING Valeria	17:30/18:30 YOGA Sabina	17:30/18:30 FUNZIONALE Valeria	17:00/18:00 PILATES Valentina		
19:00/20:00 AKI PUMP Florenca	18:30/19:30 CALISTHENICS Alfredo	18:30/19:30 PILATES Valentina	18:30/19:30 YOGA Gianluca	18:00/19:00 CALISTHENICS Alfredo		
20:00/21:00 AIROCK PRO CIRCUIT Alfredo	19:30/20:30 TONE UP Katiuscia	19:30/20:30 HDP Alessia	19:30/20:30 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.

ORARI SALA PESI LUNEDI'-VENERDI' 6 – 22 | SABATO: 8 - 20 | DOMENICA 8 - 20

