




	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
MATTINA		SPINNING 7:10 – 8:00 Manuela		SPINNING 7:10 – 8:00 Manuela	BODY PUMP EXP 7:10 – 8:00 Silvia - Matteo		
	BODY PUMP 9:00 – 10:00 Daniele	G.A.G. 9:10 – 10:00 Elena	POSTURAL GYM 9:10 – 10:00 Matteo	PILATES 9:10 – 10:00 Deborah	SPINNING 9:10 – 10:00 Ingrid		SPINNING* 9:20 – 10:15 A rotazione
	PILATES 10:10 – 11:00 Giovanna	OLIT 10:10 – 11:00 Deborah	ZUMBA 10:10 – 11:00 Jorge	TOTAL B. W.O. 10:10 – 11:00 Deborah	YOGAFIT 10:10 – 11:00 Simona	TOTAL B. W.O. 10:10 – 11:00 Simona	BODY PUMP* 10:30 – 11:30 A rotazione
	TOTAL B. W.O. 11:10 – 12:00 Elena			PILATES 11:05 – 11:55 Deborah		PILATES 11:10 – 12:00 Simona	
PRANZO	SPINNING 12:20 – 13:10 Marcelo	BODY PUMP 12:20 – 13:20 Deborah	PILATES 12:20 – 13:10 Matteo	G.A.G. 12:20 – 13:10 Elena	BODY PUMP 12:20 – 13:20 Simona	* Dal 5/10/25 al 14/06/26	
POMERIGGIO		FIT BALLET 14:30 – 15:30 Elena			ZUMBA 17:00 – 17:50 Elena		
SERA	TOTAL B. W.O. 18:00 – 18:50 Simona	PILATES 18:00 – 18:50 Giovanna	CARDIO TONE 18:00 – 18:50 Deborah	ZUMBA 18:00 – 18:50 Jorge	TOTAL B. W.O. 18:00 – 18:50 Elena	ORARI DI APERTURA LUNEDI – VENERDI 7:00 – 22:00 SABATO, DOMENICA e FESTIVI 9:00 – 16:00	
	PILATES FLOW 19:00 – 19:50 Simona	ZUMBA 19:00 – 19:50 Jorge	BODY PUMP 19:00 – 20:00 Deborah	PILATES 19:00 – 19:50 Stefano	SPINNING 19:10 – 20:00 Manuela		
TONIFICAZIONE	POSTURA & BENESSERE	PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA CON APP TECHNOGYM O TOTEM IN PALESTRA VALIDO A PARTIRE DAL 01/09/25					
CARDIO							

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
MATTINA	<b>HYROX</b>    7:15-8:00 Matteo - Silvia		<b>CROSS TRAINING</b> 09:15 – 09:45 Stefano	<b>EVERGREEN</b> 10:15 – 11:00 Marco	<b>STRONGIRL</b> 10.15 – 10.45 Matteo
PRANZO					<b>HYROX</b>    13:00 – 13:45 Stefano
SERA		<b>ATHLETIC CONDITIONING</b> 18:50 – 19:20 Stefano M.			<b>HIIT STRENGHT</b> 18:00 – 18:30 Valentino

## Regolamento corsi di gruppo

- ✓ Le lezioni si svolgono con un numero minimo di 3 persone
- ✓ L'orario può subire variazioni
- ✓ Dopo 5' dall'inizio della lezione è vietato accedervi
- ✓ L'utilizzo del cellulare durante la lezione non è ammesso
- ✓ L'asciugamano è obbligatorio

## INQUADRAMI

