

	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		
	BODY PUMP 9:00 – 10:00 Daniele	CARDIO MOBILITY 9:00 – 10:00 Daniele	POSTURAL GYM 9:10 – 10:00 Matteo	PILATES 9:00 – 9:50 Deborah	SPINNING 9:10 – 10:00 Ingrid	TOTAL B. W.O. 10:10 – 11:00 Simona	SPINNING* 9:20 – 10:20 A rotazione
	PILATES 10:10 – 11:00 Giovanna	OLIT 10:10 – 11:00 Deborah	ZUMBA 10:10 – 11:00 Jorge	TOTAL B. W.O. 10:00 – 10:50 Deborah	YOGAFIT 10:10 – 11:00 Simona	PILATES 11:10 – 12:00 Simona	BODY PUMP* 10:30 – 11:30 A rotazione
PRANZO	SPINNING 12:20 – 13:10 Marcelo	BODY PUMP 12:20 – 13:20 Deborah	PILATES 12:20 – 13:10 Matteo	SPINNING 12:20 – 13:20 Virtual	BODY PUMP 12:20 – 13:20 Simona	* DA OTTOBRE A MAGGIO	
SERA	TOTAL B. W.O. 18:00 – 18:50 Simona	PILATES&STRETCH 18:00 – 18:50 Giovanna	CARDIO TONE 18:00 – 18:50 Deborah	ZUMBA 18:00 – 18:50 Jorge	CORE&STRETCH 18:00 – 19:00 Andrea	ORARI DI APERTURA LUNEDI – VENERDI 7:00 – 22:00 SABATO, DOMENICA e FESTIVI 9:00 – 16:00	
	YOGAFIT 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 E BENESSERE	PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA CON APP MYWELLNESS O TOTEM IN PALESTRA ACCESSO ZOOM: ID MEETING 402-246-03-53 PASSWORD: 6052 VALIDO FINO AL 08.04.23					
CARDIO							

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
MATTINA				EVERGREEN 10:30 – 11:00 Marco	STRONGIRL 09:00 – 09:30 Matteo
PRANZO			ATHLETIC CONDITIONING 13:00 – 13:30 Stefano M.		ATHLETIC CONDITIONING 13:00 – 13:30 Stefano M.
SERA		RUN ACADEMY 18:00 – 18:50 Silvia	HIIT STRENGHT 18:15 – 18:45 Valentino		HIIT STRENGHT 18:00 – 18:30 Valentino
		ATHLETIC CONDITIONING 18:50 – 19:20 Stefano M.			

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
- ✓Le scarpe devono essere sempre pulite

INQUADRAMI

