

**PLANNING ATTIVITA' SPORTIVE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS STAGIONE 2025 -2026**

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
8:00-9:00 SALA GEA	<i>metodo</i> PILATES Francesco	07.30-08.30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUNC. TRAINING Federica	8:00-9:00 SALA GEA	<i>metodo</i> PILATES Francesco	07.30-08.30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUNC. TRAINING Federica	8:00-9:00 SALA GEA	<i>metodo</i> PILATES Francesco			10:30-11:30 HALL 1 PIANO	INDOOR CYCLING rotazione
9:00-10.00 SALA GEA	<i>metodo</i> PILATES Francesco	9:00-10.00 TERRAZZA	INDOOR CYCLING Alessandro	9:00-10.00 SALA GEA	<i>metodo</i> PILATES Francesco	9:00-10.00 TERRAZZA	INDOOR CYCLING Alessandro	9:00-10.00 SALA GEA	<i>metodo</i> PILATES Francesco	11.00-12.00 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Manuela		
9:00-10.00 SALA LUNA	WALKING Barbara	9:30-10:30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUNC. TRAINING Emanuele	9:00-10.00 SALA LUNA	WALKING Barbara	9:30-10:30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUNC. TRAINING Emanuele	9:00-10.00 SALA LUNA	WALKING Barbara	<p align="center"><i>Richiedi in segreteria i codici per accedere alla nostra APP: per prenotare le lezioni, restare sempre aggiornato sulle novità, promozioni, eventi, orari</i></p>			
10:00-11.00 SALA LUNA	WALKING Barbara			10:00-11.00 SALA LUNA	WALKING Barbara			10:00-11.00 SALA LUNA	WALKING Barbara				
10.00-11.00 SALA GEA	<i>metodo</i> PILATES Francesco	11.30-12.30 SALA GEA	<i>metodo</i> POSTURAL TRAINING Manuel	10.30-11.30 SALA VENERE	<i>metodo</i> YOGA Luisa	11.30-12.30 SALA GEA	<i>metodo</i> POSTURAL TRAINING Manuel						
13:30-14:30 SALA GEA	<i>metodo</i> TOTAL WORKOUT Francesca			13:30-14:30 SALA GEA	<i>metodo</i> TOTAL WORKOUT Giada			13:30-14:30 SALA GEA	<i>metodo</i> TOTAL WORKOUT Giada	<p align="center"><b>E' OBBLIGATORIO:</b></p> <p align="center">PRENOTARE LE LEZIONI</p> <p align="center">IN CASO DI ASSENZA DISDIRE ALMENO UN'ORA PRIMA DELL'INIZIO DELLA LEZIONE</p> <p align="center">ACCEDERE IN SALA SOLO IN PRESENZA DELL'ISTRUTTORE</p> <p align="center">UTILIZZARE CALZATURE IDONEE E PULITE</p> <p align="center">UTILIZZARE UN ASCIUGAMANO AMPIO DA STENDERE SUL TAPPETINO</p> <p align="center">NON ACCEDERE IN SALA CON ZAINI E BORSE</p>			
17:00-18.00 SALA VENERE	<i>metodo</i> PILATES MAT Milena												
17:30-18:30 SALA GEA	<i>metodo</i> THAI FIT Roberto	17.00-18.00 SALA VENERE	<i>metodo</i> YOGA Luisa	17:00-18.00 SALA VENERE	<i>metodo</i> POSTURAL PILATES Milena	17.00-18.00 SALA VENERE	<i>metodo</i> YOGA Luisa	17:00-18.00 SALA VENERE	<i>metodo</i> PILATES Giada				
17.30-18.30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Federica	17:15-18:15 SALA SOLE	<i>metodo</i> CARDIOMIX POWER Manuel	17:30-18:30 SALA GEA	<i>metodo</i> THAI FIT Roberto	17:15-18:15 SALA SOLE	<i>metodo</i> CARDIOMIX POWER Manuel	17:30-18:30 SALA GEA	<i>metodo</i> THAI FIT Roberto				
18:15-19:15 SALA VENERE	INDOOR ROWING Massimiliano	17.15-18.15 SALA LUNA	WALKING Barbara	17.30-18.30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Federica	17.15-18.15 SALA LUNA	WALKING Barbara	17:30-18:30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Emanuele				
18:30-19.30 HALL 1 PIANO	INDOOR CYCLING Alessandro	18.15-19.15 SALA LUNA	WALKING Barbara	18:15-19:15 SALA VENERE	INDOOR ROWING Massimiliano	18.15-19.15 SALA LUNA	WALKING Barbara	18:15-19:15 SALA VENERE	INDOOR ROWING Massimiliano				
18.30-19.30 SALA GEA	<i>metodo</i> CIRCUIT TRAINING Milena	18:30-19:30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Federica	18:30-19.30 HALL 1 PIANO	INDOOR CYCLING Alessandro	18:30-19:30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Federica	18:30-19.30 HALL 1 PIANO	INDOOR CYCLING Alessandro				
18.45-19.45 SALA LUNA	WALKING Roberto	18:30-19:30 SALA GEA	<i>metodo</i> POSTURAL TRAINING Manuel	18.30-19.30 SALA GEA	<i>metodo</i> HIIT Milena	18:30-19:30 SALA GEA	<i>metodo</i> POSTURAL TRAINING Manuel	18.30-19.30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Emanuele				
18.30-19.30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Federica	19:30-20.30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Federica/Davide	18.45-19.45 SALA LUNA	WALKING Roberto	19:30-20.30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Federica/Davide	18.30-19.30 SALA GEA	<i>metodo</i> TOTAL WORKOUT Raffaella				
19:30-20.30 SALA GEA	<i>metodo</i> POSTURAL PILATES Milena	19:30-20.30 SALA GEA	<i>metodo</i> LATIN FITNESS Manuel	18.30-19.30 SALA SOLE	<i>metodo</i> FUN. TRAINING Emanuele	19:30-20.30 SALA GEA	<i>metodo</i> LATIN FITNESS Manuel	18.45-19.45 SALA LUNA	WALKING Roberto				
19.45-20.45 SALA LUNA	WALKING Roberto	19:30-20:30 HALL 1 PIANO	INDOOR CYCLING Barbara	19:30-20.30 SALA GEA	<i>metodo</i> PILATES & DINAMIC STRETCH Milena	19:30-20:30 HALL 1 PIANO	INDOOR CYCLING Barbara	19.45-20.45 SALA LUNA	WALKING Roberto				
				19.45-20.45 SALA LUNA	WALKING Roberto								

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL SEGUENTE PLANNING IN QUALSIASI MOMENTO - LEZIONI CON MENO DI QUATTRO PARTECIPANTI VERRANNO ANNULLATE SENZA PRAEAVVISO

durante il periodo estivo alcune lezioni verranno sospese