PLANNING ATTIVITA' SPORTIVE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS STAGIONE DA NOVEMBRE DICEMBRE 2026

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
08.00-09.00 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* PILATES *Francesco*	07.30-08.30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Federica/Davide*	08.00-09.00 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* PILATES *Francesco*	07.30-08.30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Federica/Davide*	08.00-09.00 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* PILATES *Francesco*			10:30-11:30 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING rotazione
09.00-10.00 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* PILATES *Francesco*	9:00-10.00 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING *Alessandro*	09.00-10.00 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* PILATES *Francesco*	9:00-10.00 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING *Alessandro*	09.00-10.00 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* PILATES *Francesco*	11.00-12.00 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Manuela*	11.00-12.00 **SALA VENERE**	INDOOR ROWING *Massimiliano*
9:00-10.00 **SALA LUNA**	**WALKING *Manuela***	9:30-10:30 **SALA SOLE**	*metodo* FUNC. TRAINING *Emanuele*	9:00-10.00 **SALA LUNA**	**WALKING *Manuela***	9:30-10:30 **SALA SOLE**	*metodo* FUNC. TRAINING *Emanuele*	9:00-10.00 **SALA SOLE**	*metodo* CARDIOMIX POWER *Francesca*	*Richiedi in segreteria i codici per accedere alla nostra APP: per prenotare le lezioni, restare sempre aggiornato sulle novità, promozioni, eventi, orari*			
10.00-11.00 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* PILATES *Francesco*			10.00-11.00 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* PILATES *Francesco*			10.00-11.00 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* PILATES *Francesco*				
10:00-11.00 **SALA LUNA**	**WALKING *Manuela***	11.30-12.30 **SALA VENERE**	*metodo* POSTURAL TRAINING *Manuel*	10:00-11.00 **SALA LUNA**	**WALKING *Manuela***	11.30-12.30 **SALA VENERE**	*metodo* POSTURAL TRAINING *Manuel*	10:00-11.00 **SALA LUNA**	**WALKING *Manuela***	ROMAN SPORT CITY			
13:30-14:30 **SALA SOLE**	*metodo* TOTAL WORKOUT *Francesca*			10.30-11.30 **SALA VENERE**	*metodo* YOGA *Luisa*			13:30-14:30 **SALA SOLE**	*metodo* TOTAL WORKOUT *Giada*				
				13:30-14:30 **SALA SOLE**	*metodo* TOTAL WORKOUT *Giada*								
17:00-18.00 **SALA VENERE**	*metodo* PILATES MAT *Milena*			17.00-18.00 **SALA VENERE**	*metodo* POSTURAL PILATES *Milena*			17.00-18.00 **SALA VENERE**	*metodo* *PILATES STRETCH* *Giada*	**REGOLAMENTO:**			
17.30-18.30 **SALA ERA (GEA)**	*metodo* STRETCH BAR *Giada*	17.00-18.00 **SALA ERA (GEA)**	*metodo* YOGA *Luisa*	17.30-18.30 **SALA ERA (GEA)**	*metodo* FIT BALL STRETCH *Giada*	17.00-18.00 **SALA ERA (GEA)**	*metodo* YOGA *Luisa*			**PRENOTAZIONE ALLE LEZIONI FORTEMENTE CONSIGLIATA,** **CON PRIORITA' DI ACCESSO AI PRENOTATI, ENTRO E NON OLTRE 5 MINUTI DALL'INIZIO DELLA LEZIONE.** L'ACCESSO E' REGOLAMENTATO DALL'ISTRUTTORE FINO AL LIMITE MASSIMO DI CAPIENZA DELLA SALA E DELL'ATTREZZATURA PRESENTE.			
17:30-18:30 **SALA LUNA**	WALKING *Roberto*	17:15-18:15 **SALA SOLE**	*metodo* CARDIOMIX POWER *Manuel*	17:30-18:30 **SALA LUNA**	WALKING *Roberto*	17:15-18:15 **SALA SOLE**	*metodo* CARDIOMIX POWER *Manuel*	17:30-18:30 **SALA LUNA**	WALKING *Roberto*				
17.30-18.30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Emanuele*	17.30-18.30 **SALA VENERE**	*metodo* POSTURAL TRAINING *Manuela*	17.30-18.30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Federica*	17.30-18.30 **SALA VENERE**	*metodo* POSTURAL TRAINING *Manuela*	17:30-18:30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Federica*				
18:00-19.00 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING *Alessandro*	18.15-19.15 **SALA LUNA**	metodo WALKING *Francesca*	18:00-19.00 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING *Alessandro*	18.15-19.15 **SALA LUNA**	metodo WALKING *Francesca*	18:00-19.00 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING *Alessandro*				
18:15-19:15 **SALA VENERE**	INDOOR ROWING *Massimiliano*	18:30-19:30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Federica*	18:15-19:15 **SALA VENERE**	INDOOR ROWING *Massimiliano*	18:30-19:30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Federica*	18:15-19:15 **SALA VENERE**	INDOOR ROWING *Massimiliano*				
18:30-19:30 **HALL 1 PIANO dal 19 ott**	INDOOR ROWING *Roberta*	18:30-19.30 **SALA VENERE**	*metodo* POSTURAL TRAINING *Manuel*	18:30-19:30 **HALL 1 PIANO dal 19 ott**	INDOOR ROWING *Roberta*	18:30-19.30 **SALA VENERE**	*metodo* POSTURAL TRAINING *Manuel*	18.30-19.30 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* BOOTY & LEGS *Giada*				
18.30-19.30 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* *STEP FUNCTIONAL* *Milena*	18.30-19.30 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING *Michele*	18.30-19.30 **SALA GEA (ERA)**	*metodo* *BODY WEIGHT* *Milena*	18.30-19.30 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING *Michele*	18:30-19:30 **HALL 1 PIANO dal 19 ott**	INDOOR ROWING *Roberta*				
18.30-19.30 **SALA LUNA**	WALKING *Roberto*	19.30-20.30 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING *Michele*	18.30-19.30 **SALA LUNA**	WALKING *Roberto*	19.30-20.30 **SALA CRONO**	INDOOR CYCLING *Michele*	18.30-19.30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Federica*				
18.30-19.30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Emanuele*	19:30-20.30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Federica/Davide*	18.30-19.30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Emanuele*	19:30-20.30 **SALA SOLE**	*metodo* FUN. TRAINING *Federica/Davide*	18.30-19.30 **SALA LUNA**	WALKING *Roberto*				
19.00-20.00 **SALA CRONO dal 12 ott**	INDOOR CYCLING *Michele*	19:30-20.30 **SALA VENERE**	metodo LATIN FITNESS *Manuel*	19.00-20.00 **SALA CRONO dal 12 ott**	INDOOR CYCLING *Michele*	19:30-20.30 **SALA VENERE**	metodo LATIN FITNESS *Manuel*	19.00-20.00 **SALA CRONO dal 12 ott**	INDOOR CYCLING *Michele*				
19:30-20.30 **SALA VENERE**	*metodo* POSTURAL PILATES *Milena*			19:30-20.30 **SALA VENERE**	*metodo* PILATES & DINAMIC STRETCH *Milena*			19.30-20.30 **SALA LUNA**	WALKING *Roberto*				
19.30-20.30 **SALA LUNA**	WALKING *Roberto*			19.30-20.30 **SALA LUNA**	WALKING *Roberto*								

Il planning può subire modifiche in qualsiasi momento della stagione sportiva
Le lezioni con meno di 4 partecipanti saranno annullate senza preavviso.
Alcune lezioni potranno essere sospese durante il periodo di validità del planning