

# CORSI FITNESS DAL 29/11/2021

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<b>SUPER JUMP</b> 9:30 - 10:15 MAURO	<b>FITNESS FUNZIONALE</b> 9:30 - 10:15 DAVIDE	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 9:30 - 10:15 MICHELA	<b>TOTAL BODY JUMP</b> 9:30 - 10:15 MAURO	
<b>POWER PUMP</b> 10:15 - 11:00 MAURO	<b>CIRCUIT TRAINING</b> 10:15 - 11:00 DAVIDE	<b>HIIT TRAINING</b> 10:15 - 10:45 MICHELA	<b>X-CORE</b> 10:15 - 11:00 MAURO	<b>POWER PUMP</b> 10:15 - 11:00 MAURO
		<b>POWER STRETCH</b> 10:45 - 11:15 MICHELA		
<b>G.A.G TONIC</b> 13:00 - 13:45 MAURO	<b>BRUCIA GRASSI</b> 13:00 - 13:45 MAURO	<b>CROSS REBEL</b> 13:00 - 13:45 MATTEO F.		<b>POWER PUMP</b> 13:00 - 13:45 MAURO
<b>TOTAL BODY</b> 18:00 - 18:45 SIMONA	<b>TOTAL BODY JUMP</b> 17:45 - 18:30 GRAZIA		<b>BRUCIA GRASSI</b> 18:00 - 18:45 MAURO	
<b>FIT UP</b> 18:45 - 19:30 SIMONA	<b>G.A.G TONIC</b> 18:30 - 19:15 GRAZIA		<b>HIIT TRAINING</b> 19:00 - 19:45 UMBERTO	
<b>X-CORE</b> 19:30 - 20:00 SIMONA	<b>FIT DANCE</b> 19:15 - 20:00 ALBERTO	<b>CARDIO FIT</b> 19:00 - 19:45 ELEONORA	<b>X - CORE</b> 18:45 - 19:15 MAURO	<b>G.A.G. TONIC</b> 19:00 - 19:45 UMBERTO
		<b>ZUMBA</b> 20:00 - 20:30 ELEONORA	<b>POWER PUMP</b> 19:15 - 20:00 MAURO	<b>CROSS REBEL</b> 19:45 - 20:30 UMBERTO
	<b>STEP</b> 20:00 - 20:45 ALBERTO		<b>CROSS REBEL</b> 19:45 - 20:30 UMBERTO	

▶ SALA ARANCIO

▶ SALA CROSS

**CORSI SU PRENOTAZIONE - NUMERO MINIMO ISCRITTI 3 - OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO E GREEN PASS**

# CORSI H2OFITNESS DAL 22/11/2021

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<b>H2O GYM</b> 9:00 - 9:45 LUCA			<b>H2O GYM</b> 8:45 - 9:30 GIOVANNA	<b>H2O POSTURAL</b> 9:00 - 9:45 SIMONE
<b>H2O FLOW</b> 9:45 - 10:30 LUCA	<b>H2O WALK</b> 9:30 - 10:15 TONY	<b>H2O FLOW</b> 9:30 - 10:15 GIOVANNA	<b>H2O FLOW</b> 9:30 - 10:15 GIOVANNA	
<b>H2O WALK</b> 10:30 - 11:15 LUCA	<b>H2O BRUCIAGRASSI</b> 10:15 - 11:00 TONY	<b>H2O BRUCIAGRASSI</b> 10:15 - 11:00 GIOVANNA	<b>H2O WALK</b> 10:15 - 11:00 GIOVANNA	<b>H2O FLOW</b> 11:00 - 11:45 TONY
<b>H2O BRUCIAGRASSI</b> 13:00 - 13:45 LUCA	<b>H2O TONIC</b> 13:00 - 13:45 TONY	<b>H2O MIX</b> 13:00 - 13:45 GIOVANNA	<b>H2O WALK</b> 13:00 - 13:45 GIOVANNA	
<b>H2O SPIN</b> 19:15 - 20:00 LUCA	<b>H2O FLOW</b> 19:15 - 20:00 TONY	<b>H2O GYM</b> 19:15 - 20:00 LUCA	<b>H2O BRUCIAGRASSI</b> 19:15 - 20:00 LUCA	<b>H2O BRUCIAGRASSI</b> 19:15 - 20:00 GIOVANNA
<b>H2O MIX</b> 19:15 - 20:00 SIMONE		<b>H2O SPIN</b> 19:15 - 20:00 SIMONE	<b>H2O WALK</b> 19:55 - 20:40 TONY	
<b>H2O WALK</b> 20:00 - 20:45 SIMONE	<b>H2O TONIC</b> 20:00 - 20:45 TONY	<b>H2O WALK</b> 20:00 - 20:45 LUCA	<b>H2O SPIN</b> 20:00 - 20:45 LUCA	<b>H2O FANTASY</b> 20:00 - 20:45 GIOVANNA
<b>H2O BRUCIAGRASSI</b> 20:00 - 20:45 LUCA		<b>H2O BRUCIAGRASSI</b> 20:00 - 20:45 SIMONE		
	<b>H2O MIX</b> 20:45 - 21:30 TONY		<b>H2O GYM</b> 20:45 - 21:30 LUCA	



● CORSI IN ACQUA ALTA

▶ CORSI CON ATTREZZI

**CORSI SU PRENOTAZIONE - NUMERO MINIMO ISCRITTI 3 - OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO E GREEN PASS**

# CORSI OLISTICI

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	<b>MEDITA &amp; RESPIRA</b> 8:45 - 9:30 ELISA	<b>GINNASTICA DOLCE</b> 8:45 - 9:30 MICHELA		
	<b>FLEXIBILITY</b> 9:30 - 10:15 ELISA		<b>POSTURAL STRETCH</b> 10:15 - 11:00 MATTEO F.	<b>FUNCTIONAL PILATES</b> 9:30 - 10:15 ERIKA
<b>YOGA DOLCE</b> 11:15 - 12:00 ELISA			<b>YOGA DOLCE</b> 11:15 - 12:00 ELISA	
	<b>HATHA YOGA</b> 13:00 - 13:45 ELISA		<b>WELLBACK WBS</b> 12:45 - 13:30 MATTEO F.	
<b>WELLBACK WBS</b> 18:00 - 18:45 SIMONE		<b>FUNCTIONAL PILATES</b> 17:30 - 18:15 ERIKA	<b>WELLBACK WBS</b> 18.15 - 19:00 SIMONE	<b>LIGHT YOGA</b> 18:15 - 19:00 RITA LETIZIA
<b>LIGHT YOGA</b> 18:45 - 19:30 RITA LETIZIA		<b>YOGA DOLCE</b> 19:00 - 19:45 ELISA		<b>PILATES BASE</b> 18:30 - 19:15 ERIKA
<b>VINYASA FLOW YOGA</b> 19:30 - 20:15 RITA LETIZIA		<b>HATHA YOGA</b> 19:45 - 20:30 ELISA		<b>VINYASA FLOW YOGA</b> 19:00 - 19:45 RITA LETIZIA
				<b>PILATES</b> 19:15 - 20:00 ERIKA

-  SALA ARANCIO
-  SALA CROSS

**CORSI SU PRENOTAZIONE - NUMERO MINIMO ISCRITTI 3 - OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO E GREEN PASS**