



CORSI FITNESS DAL 27/12 AL 30/12/2021

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
SUPER JUMP 9:00 - 9:45 MAURO		FUNCTIONAL TRAINING 9:30 - 10:15 MICHELA	TOTAL BODY JUMP 9:30 - 10:15 MAURO	
POWER PUMP 9:45 - 10:30 MAURO		HIIT TRAINING 10:15 - 10:45 MICHELA	X-CORE 10:15 - 11:00 MAURO	
		POWER STRETCH 10:45 - 11:15 MICHELA		
G.A.G TONIC 13:00 - 13:45 MAURO	BRUCIA GRASSI 13:00 - 13:45 MAURO			
TOTAL BODY 18:00 - 18:45 SIMONA			BRUCIA GRASSI 18:00 - 18:45 MAURO	
FIT UP 18:45 - 19:30 SIMONA			HIIT TRAINING 19:00 - 19:45 UMBERTO	
X-CORE 19:30 - 20:00 SIMONA		CARDIO FIT 19:15 - 20:00 ELEONORA	X - CORE 18:45 - 19:15 MAURO	
		ZUMBA 20:00 - 20:45 ELEONORA	POWER PUMP 19:15 - 20:00 MAURO	
			CROSS REBEL 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 27/12 AL 30/12/2021

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
H2O GYM 9:00 - 9:45 LUCA			H2O GYM 8:45 - 9:30 GIOVANNA	
H2O FLOW 9:45 - 10:30 LUCA	H2O WALK 9:30 - 10:15 UMBERTO	H2O FLOW 9:30 - 10:15 GIOVANNA	H2O FLOW 9:30 - 10:15 GIOVANNA	
H2O WALK 10:30 - 11:15 LUCA	H2O BRUCIAGRASSI 10:15 - 11:00 UMBERTO	H2O BRUCIAGRASSI 10:15 - 11:00 GIOVANNA	H2O WALK 10:15 - 11:00 GIOVANNA	
H2O BRUCIAGRASSI 13:00 - 13:45 LUCA		H2O MIX 13:00 - 13:45 GIOVANNA	H2O WALK 13:00 - 13:45 GIOVANNA	
H2O SPIN 19:15 - 20:00 LUCA	H2O FLOW 19:15 - 20:00 UMBERTO			
H2O MIX 19:15 - 20:00 SIMONE		H2O SPIN 19:15 - 20:00 SIMONE		
H2O WALK 20:00 - 20:45 SIMONE	H2O TONIC 20:00 - 20:45 UMBERTO			
H2O BRUCIAGRASSI 20:00 - 20:45 LUCA		H2O BRUCIAGRASSI 20:00 - 20:45 SIMONE		



 CORSI IN ACQUA ALTA

 CORSI CON ATTREZZI

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

CORSI OLISTICI DAL 27/12 AL 30/12/2021

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	MEDITA & RESPIRA 8:45 - 9:30 ELISA	GINNASTICA DOLCE 8:45 - 9:30 MICHELA		
	FLEXIBILITY 9:30 - 10:15 ELISA			
YOGA DOLCE 11:15 - 12:00 ELISA			YOGA DOLCE 11:15 - 12:00 ELISA	
	HATHA YOGA 13:00 - 13:45 ELISA			
WELLBACK WBS 18:00 - 18:45 SIMONE			WELLBACK WBS 18.15 - 19:00 SIMONE	
LIGHT YOGA 18:45 - 19:30 RITA LETIZIA		YOGA DOLCE 19:00 - 19:45 ELISA		
VINYASA FLOW YOGA 19:30 - 20:15 RITA LETIZIA		HATHA YOGA 19:45 - 20:30 ELISA		

 SALA ARANCIO
 SALA CROSS

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