

CORSI FITNESS DAL 03/01 AL 07/01/2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
		FUNCTIONAL TRAINING 9:30 - 10:15 MICHELA		
		HIIT TRAINING 10:15 - 10:45 MICHELA		
		POWER STRETCH 10:45 - 11:15 MICHELA		
		CROSS REBEL 13:00 - 13:45 MICHELA		
TOTAL BODY 18:00 - 18:45 SIMONA	TOTAL BODY JUMP 17:45 - 18:30 GRAZIA			
FIT UP 18:45 - 19:30 SIMONA	G.A.G TONIC 18:30 - 19:15 GRAZIA			
X-CORE 19:30 - 20:00 SIMONA		CARDIO FIT 19:15 - 20:00 ELEONORA		G.A.G. TONIC 19:00 - 19:45 UMBERTO
		ZUMBA 20:00 - 20:45 ELEONORA		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 03/01 AL 07/01/2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
H2O GYM 9:00 - 9:45 LUCA				H2O POSTURAL 9:00 - 9:45 SIMONE
H2O FLOW 9:45 - 10:30 LUCA	H2O WALK 9:30 - 10:15 LUCA	H2O FLOW 9:30 - 10:15 GIOVANNA		
	H2O BRUCIAGRASSI 10:15 - 11:00 LUCA	H2O BRUCIAGRASSI 10:15 - 11:00 GIOVANNA		
		H2O MIX 13:00 - 13:45 GIOVANNA		
	H2O FLOW 19:15 - 20:00 LUCA	H2O GYM 19:15 - 20:00 LUCA		H2O BRUCIAGRASSI 19:15 - 20:00 GIOVANNA
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 LUCA	H2O WALK 20:00 - 20:45 LUCA		H2O FANTASY 20:00 - 20:45 GIOVANNA
		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 03/01 AL 07/01/2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
		GINNASTICA DOLCE 8:45 - 9:30 MICHELA		
				FUNCTIONAL PILATES 9:30 - 10:15 ERIKA
WELLBACK WBS 18:00 - 18:45 SIMONE		FUNCTIONAL PILATES 17:30 - 18:15 ERIKA		
LIGHT YOGA 18:45 - 19:30 RITA LETIZIA				PILATES BASE 18:30 - 19:15 ERIKA
VINYASA FLOW YOGA 19:30 - 20:15 RITA LETIZIA				
				PILATES 19:15 - 20:00 ERIKA
				▶ SALA ARANCIO ▶ SALA CROSS

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