

ORARIO CORSI FITNESS

Orario Inizio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09.30	TOTAL BODY Sonia Trombetta		TOTAL BODY Sonia Trombetta		TOTAL BODY Sonia Trombetta	PILATES Sonia Trombetta	
10.30		PILATES MAT Valentin Jalali DAL 9 OTTOBRE					
						*H.E.A.T. Daniela Saudelli	
						*CROSS TRAINING INTRO Marco Pugliese	
11.00	POSTURALE Pier Francesco Panza		GINNASTICA A CORPO LIBERO Pier Francesco Panza		POSTURALE Pier Francesco Panza		
11.30				ZUMBA Michael			
							*GROUP CYCLING A Rotazione DA OTTOBRE
12.00						*GROUP CYCLING A Rotazione DA OTTOBRE	
13.30	G.A.G. Marco Petrucci	PREPUGILISTICA Noel Torrez	PILATES Marco Petrucci	PREPUGILISTICA Noel Torrez	PUMP Pier Francesco Panza	 <p>ORARIO PALESTRA Lunedì-Venerdì 07.00 - 22.00 Sabato 08.00 - 18.00 Domenica 08.30 - 14.30 Info/Prenotazioni 06 41734829</p>	
	*GROUP CYCLING Alessandro Belli		*GROUP CYCLING Alessandro Belli				
17.00	PILATES Valentina Jalali		PILATES Valentina Jalali				
17.15	**TAEKWONDO Corso per Bambini Simone Salvatori		**TAEKWONDO Corso per Bambini Simone Salvatori				
18.00	FUNCTIONAL ACTIVITY	POSTURAL FIT Sonia Trombetta		*CROSS TRAINING BASIC Marco Pugliese	FUNCTIONAL ACTIVITY		
	*GROUP CYCLING Alessandro Belli	*GROUP CYCLING Simona Anitori		*GROUP CYCLING Simona Anitori			
	*H.E.A.T. Daniela Saudelli		*H.E.A.T. Daniela Saudelli				
19.00	ZUMBA Michael	B.F.T. BODYWEIGHT Fabrizio Pellecchia	**BOXE Metodo Cubano Noel Torrez	JUST PUMP Fabrizio Pellecchia	**BOXE Metodo Cubano Noel Torrez		
	*GROUP CYCLING Vincenzo Pugliese	*GROUP CYCLING Elisabetta Fornari	*GROUP CYCLING Alessandro Belli	*GROUP CYCLING Elisabetta Fornari	*GROUP CYCLING Alessandro Belli		
			*H.E.A.T. Daniela Saudelli				
20.00	ATHLETIC CONDITIONING Roberto Giddio	JUST PUMP Fabrizio Pellecchia	**BOXE Metodo Cubano Noel Torrez		ATHLETIC CONDITIONING Roberto Giddio		

* Lezione a prenotazione. La lezione si terrà con un minimo di 6 partecipanti

** Lezione a pagamento

Sala Fitness 1

Sala Fitness 2

Sala Group Cycling

Area Cross Training

La Direzione si riserva di sostituire o sospendere le lezioni che non raggiungeranno il n° minimo di partecipanti per un mese consecutivo