

# GROUP EXERCISE



06 - 41734829



segreteria@clublanciani.eu



www.clublanciani.eu

## LUNEDI

ORARIO	S	CLASSI	ISTRUTTORE		LIVELLO
09:30-10:20	1	TOTAL BODY	SONIA	✓	■ □
13:30-14:20	1	G.A.G	MARCO	✓	■ □
13:30-14:20	2	INDOOR CYCLING	ALESSANDRO	✓	■ □
17:00-17:50	1	PILATES MAT	MARCO	✓	■ □
18:00-18:50	1	FUNCTIONAL ACTIVITY	ILENIA	✓	■ □
18:00-18:50	2	H.E.A.T.	GIULIA	✓	■ □
19:00-19:50	1	ZUMBA	MICHAEL	✓	■ □
19:00-19:50	2	INDOOR CYCLING	ALESSANDRO	✓	■ □
20:00-20:50	1	ATHLETIC CONDITIONING	ROBERTO	✓	■ □

## MERCOLEDI

ORARIO	S	CLASSI	ISTRUTTORE		LIVELLO
09:30-10:20	1	TOTAL BODY	SONIA	✓	■ □
11:00-11:50	1	GINNASTICA A CORPO LIBERO	PIER FRANCESCO	✓	■ □
13:30-14:20	1	PILATES MAT	MARCO	✓	■ □
13:30-14:20	2	INDOOR CYCLING	ALESSANDRO	✓	■ □
17:00-17:50	1	PILATES MAT	MARCO	✓	■ □
18:00-18:50	1	FUNCTIONAL ACTIVITY	ILENIA	✓	■ □
18:00-18:50	2	H.E.A.T.	GIULIA	✓	■ □
19:00-19:50	2	INDOOR CYCLING	ALESSANDRO	✓	■ □

## VENERDI

ORARIO	S	CLASSI	ISTRUTTORE		LIVELLO
09:30-10:20	1	TOTAL BODY	SONIA	✓	■ □
13:30-14:20	1	BODY FIT	NADIA	✓	■ □
17:00-17:50	1	HATHA YOGA	DIEGO	✓	■ □
18:00-18:50	1	FUNCTIONAL ACTIVITY	ILENIA	✓	■ □
18:00-18:50	2	H.E.A.T.	GIULIA	✓	■ □
19:00-19:50	1	HIIT & TABATA	ILENIA	✓	■ □
19:00-19:50	2	INDOOR CYCLING	ALESSANDRO	✓	■ □

## LEGENDA

1 SALA FITNESS



SOGGETTI ALLENATI

✓ LEZIONE A PRENOTAZIONE

2 SALA INDOOR CYCLING e H.E.A.T.



SOGGETTI POCO ALLENATI

C COREOGRAFICO

## MARTEDI

ORARIO	S	CLASSI	ISTRUTTORE		LIVELLO
10:30-11:20	1	PILATES MAT	MARCO	✓	■ □
11:30-12:20	1	POSTURALE	PIER FRANCESCO	✓	■ □
13:30-14:20	1	PREPUGILISTICA	DAVIDE	✓	■ □
18:00-18:50	1	POSTURAL FIT	SONIA	✓	■ □
18:00-18:50	2	INDOOR CYCLING	SIMONA	✓	■ □
19:00-19:50	1	B.F.T. BODYWEIGHT	FABRIZIO	✓	■ □
19:00-19:50	2	INDOOR CYCLING	GIANLUCA	✓	■ □

## GIOVEDI

ORARIO	S	CLASSI	ISTRUTTORE		LIVELLO
10:30-11:20	1	PILATES MAT	MARCO	✓	■ □
11:30-12:20	1	ZUMBA	MICHAEL	✓	■ □
13:30-14:20	1	PREPUGILISTICA	DAVIDE	✓	■ □
18:00-18:50	2	INDOOR CYCLING	SIMONA	✓	■ □
19:00-19:50	1	B.F.T. CIRCUIT	FABRIZIO	✓	■ □
19:00-19:50	2	INDOOR CYCLING	GIANLUCA	✓	■ □
20:00-20:50	1	ATHLETIC CONDITIONING	ROBERTO	✓	■ □

## SABATO

ORARIO	S	CLASSI	ISTRUTTORE		LIVELLO
09:30-10:30	1	PILATES MAT	SONIA	✓	■ □
12:00-12:50	2	INDOOR CYCLING	ELISABETTA	✓	■ □

Per ottimizzare i risultati LANCIANI Il Club consiglia di variare il programma di allenamento. Si raccomanda di rispettare gli orari di inizio e fine delle lezioni per evitare infortuni dovuti ad un riscaldamento e defaticamento inadeguati. La programmazione dei corsi e gli istruttori potrebbero subire delle variazioni senza preavviso.