

Ginnastica Mattino e Ginnastica Adulti

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	7:05 - 7:50 HATHA YOGA* BALANCE - G. Mattino Area 1 Graziella	7:05 - 7:50 TONIFICAZIONE ** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei	7:05 - 7:50 HATHA YOGA* BALANCE - G. Mattino Area 1 Graziella	7:05 - 7:50 TONIFICAZIONE ** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei
8:00 - 8:45 GINN.DOLCE * BALANCE - G. Mattino Area 1 Barbara		8:00 - 8:45 GINN.DOLCE * BALANCE - G. Mattino Area 1 Barbara		
8:45 - 9:30 GINN.DOLCE * BALANCE - G. Mattino Area 1 Barbara	10:00 - 10:45 PILATES* BALANCE - G. Mattino Area 1 Federica Amadei	8:45 - 9:30 GINN.DOLCE * BALANCE - G. Mattino Area 1 Barbara	10:00 - 10:45 PILATES* BALANCE - G. Mattino Area 1 Federica Amadei	8:45 - 9:30 RIEQUILIBRIO POSTURALE * BALANCE - G. Mattino Area 1 Federica Amadei
8:45 - 9:30 TONIFICAZIONE ** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Federica Amadei		8:45 - 9:30 TONIFICAZIONE ** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Federica Amadei		
PAUSA PRANZO				
12:45 - 13:30 TONIFICAZIONE*** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 INDOOR CYCLING*** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Marcello	12:45 - 13:30 PILATES* SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 TOTAL FUNCTIONAL*** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 INDOOR CYCLING*** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Marcello M. Luca T e Luca B. (a rotazione)
	12:45 - 13:30 BODY TONE***Dal 01.10.24 SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Bonaretti	12:45 - 13:30 TOTAL BODY *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Federica Bonaretti		12:45 - 13:30 CARDIO CIRCUIT*** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Bonaretti
SERA				
18:30 - 19:15 ZUMBA** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Katia Farina	18:30 - 19:30 DIVERTI DANCE** Dal 26.09.24 SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Laura Padovani	18:30 - 19:15 JUMP FIT** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Katia Farina	18:30 - 19:30 DIVERTI DANCE** Dal 26.09.24 SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Laura Padovani	
18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei		18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei		18:45 - 19:30 CARDIO CIRCUIT *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Federica Bonaretti
19:30 - 20:15 CIRCUIT TRAINING *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei	18:30 - 19:00 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Mirco	19:30 - 20:15 FIT BOXE *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei	18:30 - 19:00 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Mirco	
19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Luca B.	19:15 - 20:00 STRONG TONE *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Mirco	19:30 - 20:40 INDOOR CYCLING *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Marcello	19:15 - 20:00 STRONG TONE *** SPECIAL G. Adulti - FITNESS Area 3 Mirco	
	19:30-20:30 ARTI MARZIALI** SPECIAL G. Adulti - ARTI MARZIALI AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack		19:30-20:30 ARTI MARZIALI** SPECIAL G. Adulti - ARTI MARZIALI AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack	
19:30-21:00 ACROBATICA** SPECIAL G. Adulti - ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni	20:30 - 21:30 BALLI COUNTRY* Principianti SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY AREA 1 Chiara	19:30-21:00 ACROBATICA** SPECIAL G. Adulti - ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni	20:30 - 21:30 BALLI COUNTRY* Intermedi SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY AREA 6 Chiara	
18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** SPECIAL G. Adulti - CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	21:30 - 22:30 BALLI COUNTRY* Avanzati SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY AREA 1 Melania e Melissa	18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** SPECIAL G. Adulti - CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	21:30 - 22:30 BALLI COUNTRY* Interavanzati SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY AREA 6 Chiara	18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** SPECIAL G. Adulti - CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

INFORMAZIONI UTILI

Per Gestire al meglio l'affluenza, TUTTI i corsi avranno accesso su PRENOTAZIONE

Ginnastica finalizzata alla tutela della salute e al fitness

Hatha Yoga, Pilates, Riequilibrio Posturale

Balli Internazionali

Balli Country

Balli Internazionali

Zumba