

ORARIO LEZIONI & CORSI - 2022/2023

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
07:15	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica per tutti (Pilates/Yoga)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	VT	VT	VT	VT	VT	VT	VT
09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Ginnastica per tutti (posturale)
Sala A	Alessia Gasperini	Sala A Francesca Maggioni	Sala A Alessia Gasperini	Sala A Francesca Maggioni	Sala A Alessia Gasperini	Sala A Diana/Walter	VT
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica Aerobica (Zumba)	Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica Aerobica (Zumba)	Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Zumba)
Sala A	Alessia Gasperini	Sala A VT	Sala A Alessia Gasperini	Sala A VT	Sala A Alessia Gasperini	Sala B Alessandro Carradori	VT
11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica per tutti (Yoga)	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
Sala A	VT	Sala A Luca Di Nicolantonio	Sala A VT	Sala A Luca Di Nicolantonio	Sala A VT	Sala A Alessandro Carradori	VT
14:30	Ginnastica Aerobica (Total body)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica Aerobica (G.A.G.)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	Ginnastica Aerobica (Gag)	VT
Sala A	Simone Salari	VT	Sala A Simone Salari	VT	Sala A Simone Salari	Sala A VT	
18:00	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	Ginnastica Aerobica (Tabata)	
OMN	Rebecca Lattanzi	Sala A VT	OMN Rebecca Lattanzi	Sala A VT	OMN Rebecca Lattanzi	Sala A Luca Nemola	
18:00	Ginnastica Aerobica (Cross Over)		Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica per tutti (Posturale)		
Sala A	Ivan Pavalacchi		Sala B Simone Marcuccilli	Sala A VT	Sala B Simone Marcuccilli		
18:30	Ginnastica per tutti (Posturale)		Ginnastica Aerobica (Step)		Ginnastica Aerobica (Cross Over)		
Sala B	Simone Marcuccilli		Sala A Ivan Pavalacchi		Sala A Ivan Pavalacchi		
19:00	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Ginnastica per tutti (Yoga)	
OMN	Simone Panzavolta	Sala A Valentino Pierannunzio	OMN Simone Panzavolta	Sala A Valentino Pierannunzio	OMN Simone Panzavolta	Ginnastica per tutti (Yoga)	
19:15	Ginnastica per tutti (Posturale)	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	Ginnastica per tutti (Yoga)	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	Ginnastica per tutti (Yoga)	Ginnastica per tutti (Yoga)	
Sala B	Simone Marcuccilli	Sala B Valentino Pierannunzio	Sala B Fabrizia Binetti	Sala B Valentino Pierannunzio	Sala B Fabrizia Binetti	Ginnastica per tutti (Yoga)	
19:00	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	Ginnastica Aerobica (Zumba)	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	Ginnastica Aerobica (Zumba)	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	
Sala A	Ivan Pavalacchi	Sala A Douglas Tamayo	Sala A Ivan Pavalacchi	Sala A Douglas Tamayo	Sala A Ivan Pavalacchi	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	
20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	
Sala A	Simone Panzavolta	OMN Walter M./ Diana M.	Sala A Simone Panzavolta	OMN Walter M./ Diana M.	Sala A Simone Panzavolta	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	
20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (tune/step)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Pilates)	
Sala B	Francesca Maggioni	Sala A Luca Nemola	Sala B Francesca Maggioni	Sala A Luca Nemola	Sala B Francesca Maggioni	Ginnastica Aerobica (Pilates)	
19:30		Pole Dance		Pole Dance			
20:30		Sala B Sara Iannelli		Sala B Sara Iannelli			
21:00		Twerk					
		Sala A Federica Laondi					

	Percorso body/Mind
	Percorso Cardio
	Percorso Tonificazione
	Percorso Omnia
	Percorso Extra (fuori abbonamento)

Orari Centro	
LUN-VEN:	07:00-23:00
SABATO:	08:00-20:00
DOMENICA:	09:00-13:00

Assistenza Sala	
LUN-VEN:	07:00-23:00
SABATO:	08:00-20:00
DOMENICA:	09:00-13:00

