

# ORARIO LEZIONI & CORSI - 2022/2023

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
07:15	Ginnastica per tutti (Pilates)	07:15	Ginnastica Aerobica (Total Body)	07:15	Ginnastica per tutti (Pilates/Yoga)	07:15	Ginnastica Aerobica (Total Body)	07:15	Ginnastica per tutti (Pilates)	08:15	Ginnastica Aerobica (Total Body)	09:00	Ginnastica Aerobica
Sala A	VT	Sala A	VT	Sala A	VT	Sala A	VT	Sala A	VT	Sala A	VT	Sala A	VT
09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	10:00	Ginnastica per tutti (posturale)
Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	Francesca	Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	Francesca	Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	Diana/Walter	Sala A	VT
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00	Ginnastica Aerobica (Zumba)	10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00	Ginnastica Aerobica (Zumba)	10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	11:00	Ginnastica Aerobica
Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	VT	Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	VT	Sala A	Alessia Gasparini	Sala B	Alessandro C.	Sala A	VT
11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	12:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	11:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	12:00	Ginnastica Aerobica
Sala A	VT	Sala A	Luca Di Nic.	Sala A	VT	Sala A	Luca Di Nic.	Sala A	VT	Sala A	Alessandro C.	Sala A	VT
										13:00	Ginnastica Aerobica (Tabata)		
										Sala A	Luca Nemola		

14:30	Ginnastica Aerobica (Total body)	15:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	14:30	Ginnastica Aerobica (G.A.G.)	15:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	14:30	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)		
Sala A	Simone Salari	Sala A	VT	Sala A	Simone Salari	Sala A	VT	Sala A	Simone Salari		
17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	16:00	Ginnastica per tutti (posturale)	18:00	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	16:00	Ginnastica per tutti (posturale)	18:00	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)		
OMN	Rebecca	Sala A	VT	OMN	Rebecca	Sala A	VT	OMN	Rebecca		
17:30	Ginnastica Aerobica (Cross Over)			18:00	Ginnastica per tutti (posturale)			18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)		
Sala A	Ivan Pavalacchi			Sala B	Simone M.			Sala B	Simone M.		
18:30	Ginnastica per tutti (Posturale)			18:00	Ginnastica Aerobica (Step)			18:00	Ginnastica Aerobica (Cross Over)		
Sala B	Simone M.			Sala A	Ivan Pavalacchi			Sala A	Ivan Pavalacchi		
18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	19:00	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	19:00	Ginnastica Aerobica (Cross Training)		
OMN	Simone P.	Sala A	Valentino	OMN	Simone P.	Sala A	Valentino	OMN	Simone P.		
18:30	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)		
Sala A	Ivan Pavalacchi	Sala B	Valentino	Sala B	Fabrizia Binetti	Sala B	Valentino	Sala B	Fabrizia Binetti		
19:15	Ginnastica per tutti (Posturale)	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	19:00	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	19:00	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)		
Sala B	Simone M.	Sala A	Douglas	Sala A	Ivan Pavalacchi	Sala A	Douglas	Sala A	Ivan Pavalacchi		
19:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)		
Sala A	Ivan Pavalacchi	OMN	Walter	Sala A	Simone P.	OMN	Walter	Sala A	Simone P.		
19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	20:00	Ginnastica per tutti (Pilates)		
Sala A	Simone P.	Sala A	Luca Nemola	Sala B	Francesca M.	Sala A	Luca Nemola	Sala B	Francesca M.		
20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	21:00	Twerk								
Sala B	Francesca M.	Sala A	Federica								
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	19:30	Pole Dance								
Sala A	Simone P.	21:30	Pole Dance								
		Sala B	Sara								
						19:30	Pole Dance				
						20:30	Pole Dance				
						21:30	Pole Dance				
						Sala B	Sara				

- 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

