

ORARIO LEZIONI & CORSI - 2024

	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	Sala A VT	Sala A VT	Sala A VT	Sala A VT	Sala A VT	Sala A 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 Gasparini	Sala A Francesca	Sala A Alessia Gasparini	Sala A Francesca	Sala A Alessia Gasparini	Sala A Diana	Sala A VT
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica Aerobica (Zumba)	Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica Aerobica (Zumba)	Ginnastica per tutti (posturale)	Ginnastica per tutti (Yoga)	Ginnastica Aerobica (Zumba)
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)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Ginnastica per tutti (Pilates)	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
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 (Pump)		14:30	Ginnastica Aerobica (G.A.G.)	14:30	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	
Sala A	Simone Salari		Sala A	Simone Salari	Sala A	Simone Salari	
17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	15:00 Ginnastica Aerobica (Total Body)	18:00 Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	15:00 Ginnastica Aerobica (Total Body)	18:00 Ginnastica Aerobica (Calisthenics)		
OMN	Simone Nafissi	Sala A VT	OMN	Simone Nafissi	OMN	Simone Nafissi	
17:30	Ginnastica Aerobica (Cross Over)	16:00 Ginnastica per tutti (posturale)	18:00 Ginnastica per tutti (posturale)	16:00 Ginnastica per tutti (posturale)	18:00 Ginnastica per tutti (Posturale)		
Sala A	Ivan Pavalacchi	Sala A VT	Sala B	Lorenzo I	Sala A	VT	
18:30	Ginnastica per tutti (Posturale)		18:00 Ginnastica Aerobica (Step)	18:00 Ginnastica Aerobica (Step)	18:00 Ginnastica Aerobica (Cross Over)		
Sala B	Lorenzo I.		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	OMN	Simone P.	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	Sala B	Fabrizia Binetti	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	Lorenzo I	Sala A	Sala A	Ivan Pavalacchi	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	Sala A	Simone P.	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	Sala B	Giorgia G.	Sala B	Giorgia G.	
20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	20:30 Twerk		20:30 Twerk			
Sala B	Giorgia G.	Sala A		Sala A			
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	19:30 Pole Dance		19:30 Pole Dance			
Sala A	Simone P.	20:30 Pole Dance		20:30 Pole Dance			
		Sala B		Sala B			
		Sala B		Sala B			

VT Percorso in virtuale

VT Percorso body/Mind

VT Percorso Cardio

VT Percorso Tonificazione

VT Percorso Omnia

VT 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

