

ORARIO LEZIONI & CORSI - 2024/2025

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
07:15	Ginnastica per tutti (Pilates)			07:15	Ginnastica per tutti (Pilates)			07:15	Ginnastica per tutti (Pilates)			09:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	Luca Nemola			Sala A	Luca Nemola			Sala A	VIRTUALE			Sala A	VIRTUALE
09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	08:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)	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	Luca Di Nicolantonio	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Sala A	Luca Di Nicolantonio	Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	Diana Manganello	Sala A	VIRTUALE
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	11:00	Ginnastica Aerobica (Zumba)
Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	Evangelia Veneti	Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	Evangelia Veneti	Sala A	Alessia Gasparini	Sala B	Fabrizia Binetti	Sala A	VIRTUALE
11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)			10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	11:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	12:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
Sala A	VIRTUALE			Sala B	Luca Di Nicolantonio	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Sala A	VIRTUALE	Sala A	Fabrizia Binetti	Sala A	VIRTUALE
14:00	Ginnastica Aerobica (Total body)	13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	14:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)		
Sala A	Luca Nemola	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Sala A	Alessia Gasparini	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Sala A	Luca Nemola	Sala B	Luca Di Nicolantonio		
		14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)			12:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)		
		Sala A	Luca Di Nicolantonio	Sala A	VIRTUALE	14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)			Sala B	Luca Di Nicolantonio		
				Sala A	Ginnastica Aerobica (G.A.G)					13:00	Ginnastica Aerobica (Tabata)		
				Sala A	Luca Nemola					Sala A	Luca Nemola		

17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	15:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	17:45	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	15:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	18:00	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)		
Cage	Simone Nafissi	Sala A	VIRTUALE	Cage	Simone Nafissi	Sala A	VIRTUALE	Cage	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 Pavalachi	Sala A	VIRTUALE	Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala A	VIRTUALE	Sala B	Lorenzo Innocenti		
18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)	16:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	18:00	Ginnastica Aerobica (Step)	16:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	18:00	Ginnastica Aerobica (Cross Over)		
Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Sala A	Ivan Pavalachi		
18:45	Ginnastica per tutti (Posturale)	17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	19:00	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	19:00	Ginnastica Aerobica (Cross Training)		
Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Cage	Simone Panzavolta	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Cage	Simone Panzavolta		
18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)		
Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Simona Battista	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	Sala A	Simona Battista	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)		
18:30	Ginnastica Aerobica (Functional hit)	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 Pavalachi	Sala B	Simona Battista	Sala B	Fabrizia Binetti	Sala B	Simona Battista	Sala B	Fabrizia Binetti		
19:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	19:00	Ginnastica Aerobica (Functional hit)	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	19:00	Ginnastica Aerobica (Functional hit)		
Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Douglas Tamayo	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Douglas Tamayo	Sala A	Ivan Pavalachi		
19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)		
Cage	Simone Panzavolta	Cage	Walter Mancini	Sala A	Simone Panzavolta	Cage	Walter Mancini	Sala A	Simone Panzavolta		
20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	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 B	Giorgia Gallinari	Sala A	Luca Nemola	Sala B	Giorgia Gallinari	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	20:00	Ginnastica per tutti (Pilates)		
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	21:00	Twerk	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	21:00	Twerk	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)		
Sala A	Simone Panzavolta	Sala A	Valeria Menna	Cage	Andrea Carlomagno	Sala A	Valeria Menna	Cage	Andrea Carlomagno		
20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	19:30	Pole Dance			19:30	Pole Dance				
Cage	Andrea Carlomagno	21:30	Pole Dance			21:30	Pole Dance				
		Sala B	Sara Iannelli			Sala B	Sara Iannelli				

- Reformer small class (fuori abbonamento)
- Percorso Body/Mind
- Percorso Cardio
- Percorso Tonificazione
- Percorso Tonificazione (The Cage)
- Percorso Extra (fuori abbonamento)

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

Orari Segreteria
 LUN-VEN: 08:00-21:00
 SABATO: 09:00-19:00
 DOMENICA: 09:00-13:00

