

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 (Reformer)	09:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	Luca Nemola			Sala A	Luca Nemola			Sala A	VIRTUALE	Sala B	Luca Di Nicolantonio	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 Manganella	Sala A	VIRTUALE
				09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)					10:00	Ginnastica per tutti (Yoga)		
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	Sala B	Eliana Busio	11:00	Ginnastica Aerobica (Zumba)
Sala A	Alessia Gasparini	Sala A	Evangelia Veneti	Sala B	Giada Orlandini	Sala A	Evangelia Veneti	Sala A	Alessia Gasparini	11:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A	VIRTUALE
				10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)			11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Sala A	Eliana Busio	12:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)			Sala B	Giada Orlandini	Sala B	Ginnastica Aerobica (Reformer)	Sala A	VIRTUALE	11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	Sala A	VIRTUALE
Sala A	VIRTUALE			10:30	Ginnastica per tutti (posturale)					Sala B	Luca Di Nicolantonio		
				Sala A	Alessia Gasparini					12:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)		
				11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)					Sala B	Luca Di Nicolantonio		
				Sala A	VIRTUALE					Sala B	Luca Di Nicolantonio		
				13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)					13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)		
				Sala A	Luca Di Nicolantonio					Sala A	Luca Nemola		
				14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)					Sala A	Luca Di Nicolantonio		
				Sala A	Luca Di Nicolantonio					13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)		
				13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)					Sala A	Luca Di Nicolantonio		
				Sala A	Luca Di Nicolantonio								
				14:00	Ginnastica Aerobica (G.A.G)								
				Sala A	Luca Nemola								
				14:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)								
				Sala A	Luca Nemola								
				14:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)								
				Sala A	Luca Nemola								
				17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)								
				Cage	Simone Nafissi								
				15:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)								
				Sala A	VIRTUALE								
				16:00	Ginnastica per tutti (posturale)								
				Sala B	Lorenzo Innocenti								
				17:45	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)								
				Cage	Simone Nafissi								
				18:00	Ginnastica per tutti (posturale)								
				Sala B	Lorenzo Innocenti								
				18:00	Ginnastica Aerobica (Step)								
				Sala A	Ivan Pavalachi								
				18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)								
				Sala A	Ivan Pavalachi								
				18:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)								
				Sala B	Luca Di Nicolantonio								
				18:45	Ginnastica per tutti (Posturale)								
				Sala B	Lorenzo Innocenti								
				18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)								
				Cage	Simone Panzavolta								
				18:30	Ginnastica Aerobica (Functional hit)								
				Sala A	Ivan Pavalachi								
				19:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)								
				Sala A	Ivan Pavalachi								
				19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)								
				Cage	Simone Panzavolta								
				20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)								
				Sala B	Giorgia Gallinari								
				20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)								
				Sala A	Simone Panzavolta								
				20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)								
				Cage	Andrea Carlomagno								
				19:30	Pole Dance								
				Sala B	Sara Iannelli								
				21:00	Twerk								
				Sala A	Valeria Menna								
				19:30	Pole Dance								
				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

