

# ORARIO LEZIONI & CORSI - 2025/2026

| 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)          | 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   | Luca Di Nicolantonio                    | Sala A     | Alessia Gasparini                     | Sala A   | Luca Di Nicolantonio                    | Sala A   | Alessia Gasparini                      | Sala A | Diana Manganella                 | Sala A   | VIRTUALE                         |
| 10:30   | Ginnastica per tutti (posturale)      | 09:00    | Ginnastica per tutti (Pilates)          | 10:30      | Ginnastica per tutti (posturale)      | 09:00    | Ginnastica per tutti (Pilates)          | 10:30    | Ginnastica per tutti (posturale)       | 10:00  | Ginnastica per tutti (Yoga)      | 11:00    | Ginnastica Aerobica (Zumba)      |
| Sala A  | Alessia Gasparini                     | Sala B   | Nicolò Mazzel                           | Sala A     | Alessia Gasparini                     | Sala B   | Nicolò Mazzel                           | Sala A   | Alessia Gasparini                      | Sala B | Valerio Mischianti               | Sala A   | VIRTUALE                         |
| 11:30   | Ginnastica per tutti (posturale)      | 10:00    | Ginnastica Aerobica (Funzionale)        | 11:30      | Ginnastica Aerobica (Total Body)      | 10:00    | Ginnastica Aerobica (Funzionale)        | 11:30    | Ginnastica per tutti (posturale)       | 11:00  | Ginnastica per tutti (Pilates)   | 12:00    | Ginnastica Aerobica (Funzionale) |
| Sala A  | Lorena De Bernardis                   | Sala A   | Diana Manganella                        | Sala A     | VIRTUALE                              | Sala A   | Diana Manganella                        | Sala A   | Lorena De Bernardis                    | Sala A | Valerio Mischianti               | Sala A   | VIRTUALE                         |
|         |                                       |          |                                         |            |                                       |          |                                         |          |                                        |        |                                  |          |                                  |
| 14:00   | Ginnastica Aerobica (Total body)      | 14:00    | Ginnastica per tutti (Pilates)          | 14:00      | Ginnastica Aerobica (G.A.G)           | 14:00    | Ginnastica per tutti (Pilates)          | 14:00    | Ginnastica Aerobica (Circuit Training) |        |                                  |          |                                  |
| Sala A  | Luca Nemola                           | Sala A   | Luca Di Nicolantonio                    | Sala A     | Luca Nemola                           | Sala A   | Arianna Zanetti                         | Sala A   | Luca Nemola                            |        |                                  |          |                                  |
|         |                                       |          |                                         |            |                                       |          |                                         |          |                                        |        |                                  |          |                                  |
| 17:30   | Ginnastica Aerobica (Calisthenics)    | 15:00    | Ginnastica Aerobica (Total Body)        | 17:00      | Ginnastica per tutti (Yoga)           | 15:00    | Ginnastica Aerobica (Total Body)        | 17:30    | Ginnastica Aerobica (Calisthenics)     |        |                                  |          |                                  |
| Cage    | Andrea Carlomagno                     |          |                                         | Sala B     | Anna Fraioli                          |          |                                         | Cage     | Andrea Carlomagno                      |        |                                  |          |                                  |
| 17:30   | Ginnastica Aerobica (Total Pump)      | Sala A   | VIRTUALE                                | 17:30      | Ginnastica Aerobica (Calisthenics)    | Sala A   | VIRTUALE                                | 18:00    | Ginnastica per tutti (Posturale)       |        |                                  |          |                                  |
| Sala A  | Ivan Pavalachi                        | Sala A   | Ginnastica per tutti (posturale)        | Cage       | Andrea Carlomagno                     | Sala A   | Ginnastica per tutti (posturale)        | Sala B   | Lorenzo Innocenti                      |        |                                  |          |                                  |
| 18:00   | Ginnastica per tutti (Posturale)      | Sala A   | VIRTUALE                                | 18:00      | Ginnastica per tutti (posturale)      | Sala A   | VIRTUALE                                | 17:30    | Ginnastica Aerobica (Abs & Stretch)    |        |                                  |          |                                  |
| Sala B  | Lorenzo Innocenti                     | Sala A   | Ginnastica Aerobica (Total Body)        | Sala B     | Lorenzo Innocenti                     | Sala A   | Ginnastica Aerobica (Total Body)        | Sala A   | Ivan Pavalachi                         |        |                                  |          |                                  |
| 18:45   | Ginnastica per tutti (Posturale)      | Sala A   | Irene Iagher                            | 17:30      | Ginnastica Aerobica (Powerflex)       | Sala A   | Irene Iagher                            | 18:30    | Ginnastica Aerobica (Cross Training)   |        |                                  |          |                                  |
| Sala B  | Lorenzo Innocenti                     | 18:30    | Ginnastica Aerobica (Body weight Chair) | Sala A     | Ivan Pavalachi                        | Sala B   | Ginnastica Aerobica (Body weight Chair) | Cage     | Simone Panzavolta                      |        |                                  |          |                                  |
| 18:30   | Ginnastica Aerobica (Cross Training)  | Sala B   | Irene Iagher                            | 18:30      | Ginnastica Aerobica (Cross Training)  | Sala B   | Irene Iagher                            | 18:30    | Ginnastica Aerobica (Cross Over)       |        |                                  |          |                                  |
| Cage    | Simone Panzavolta                     | 18:30    | Ginnastica Aerobica (Zumba)             | Cage       | Simone Panzavolta                     | 18:30    | Ginnastica Aerobica (Zumba)             | Sala A   | Ivan Pavalachi                         |        |                                  |          |                                  |
| 18:30   | Ginnastica Aerobica (Functional Hiit) | Sala A   | Douglas Tamayo                          | 18:30      | Ginnastica Aerobica (Step)            | Sala A   | Douglas Tamayo                          | 19:00    | Ginnastica per tutti (Yoga)            |        |                                  |          |                                  |
| Sala A  | Ivan Pavalachi                        | 19:00    | Ginnastica Aerobica (Circuit Training)  | Sala A     | Ivan Pavalachi                        | 19:00    | Ginnastica Aerobica (Circuit Training)  | Sala B   | Fabrizia Binetti                       |        |                                  |          |                                  |
| 19:30   | Ginnastica Aerobica (Total Pump)      | Cage     | Walter Mancini                          | 19:00      | Ginnastica per tutti (Yoga)           | Cage     | Walter Mancini                          | 19:30    | Ginnastica Aerobica (Cross Training)   |        |                                  |          |                                  |
| Sala A  | Ivan Pavalachi                        | 19:30    | Ginnastica per tutti (Pilates)          | Sala B     | Fabrizia Binetti                      | 19:30    | Ginnastica per tutti (Pilates)          | Cage     | Simone Panzavolta                      |        |                                  |          |                                  |
| 19:30   | Ginnastica Aerobica (Cross Training)  | Sala A   | Luca Nemola                             | 19:30      | Ginnastica Aerobica (Cross Training)  | Sala A   | Luca Nemola                             | 19:30    | Ginnastica Aerobica (Circuit Training) |        |                                  |          |                                  |
| Cage    | Simone Panzavolta                     | 20:15    | Ginnastica per tutti (Pilates)          | Cage       | Simone Panzavolta                     | 20:15    | Ginnastica per tutti (Pilates)          | Sala A   | Ivan Pavalachi                         |        |                                  |          |                                  |
| 20:00   | Ginnastica Aerobica (Total Body)      | Sala A   | Luca Nemola                             | 19:30      | Ginnastica Aerobica (Functional Hiit) | Sala A   | Luca Nemola                             | 20:00    | Ginnastica per tutti (Pilates)         |        |                                  |          |                                  |
| Sala B  | Giorgia Gallinari                     | 20:00    | Ginnastica Aerobica (Weightlifting)     | Sala A     | Ivan Pavalachi                        | 20:00    | Ginnastica Aerobica (Weightlifting)     | Sala B   | Giorgia Gallinari                      |        |                                  |          |                                  |
| 20:30   | Ginnastica Aerobica (Funzionale)      | Cage     | Andrea Carlomagno                       | 20:00      | Ginnastica Aerobica (tune/step)       | Cage     | Andrea Carlomagno                       | 20:30    | Ginnastica Aerobica (Funzionale)       |        |                                  |          |                                  |
| Sala A  | Maria Motzo                           | 19:30    | Pole Dance                              | Sala B     | Giorgia Gallinari                     | 19:30    | Pole Dance                              | Sala A   | Maria Motzo                            |        |                                  |          |                                  |
| 20:30   | Ginnastica Aerobica (Calisthenics)    | 20:30    |                                         | 20:30      | Ginnastica Aerobica (Funzionale)      | 20:30    |                                         | 20:30    | Ginnastica Aerobica (Calisthenics)     |        |                                  |          |                                  |
| Cage    | Andrea Carlomagno                     | Sala B   | Sara Iannelli                           | Sala A     | Maria Motzo                           | Sala B   | Sara Iannelli                           | Cage     | Andrea Carlomagno                      |        |                                  |          |                                  |
|         |                                       | 21:00    | Bachata Sensual                         | 20:30      | Ginnastica Aerobica (Calisthenics)    |          |                                         |          |                                        |        |                                  |          |                                  |
|         |                                       | Sala A   | Giorgio & Greta                         | Cage       | Andrea Carlomagno                     |          |                                         |          |                                        |        |                                  |          |                                  |
|         |                                       | 22:00    | Salsa Cubana                            |            |                                       |          |                                         |          |                                        |        |                                  |          |                                  |
|         |                                       | Sala A   | Giorgio & Greta                         |            |                                       |          |                                         |          |                                        |        |                                  |          |                                  |

13:00 Ginnastica Aerobica (Tabata)  
Sala A Luca Nemola

Percorso Body/Mind

Percorso Cardio

Percorso Tonificazione

Percorso Tonificazione (The Cage)

Percorso Extra (fuori abbonamento)

Orari Centro e Assistenza Sala  
LUN-VEN: 06:30-23:00  
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



# ORARIO REFORMER - 2025/2026

| LUNEDI'                                                                                                                                                           | MARTEDI'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MERCOLEDI'                     | GIOVEDI'                       | VENERDI' | SABATO                                                                                                                                                                            | DOMENICA                                 |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|---------|--|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------|----------|---------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------|----------|---------------------|---------------------|-------|--------------------------------|---------|--|----------|----------------------|-------|--------------------------------|---------|--|----------|----------------------|--|
| <table><tr><td>11:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Arianna Zanetti</td></tr></table> | 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti                        |          | Sala Ref                                                                                                                                                                          | Arianna Zanetti                          | <table><tr><td>10:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr></table> | 10:00                | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti |  | Sala Ref | Luca Di Nicolantonio | <table><tr><td>08:30</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Patrizia Passarelli</td></tr></table> | 08:30                                                                                                                                                                  | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti                        |          | Sala Ref             | Patrizia Passarelli                                                                                                                                               | <table><tr><td>11:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr></table> | 11:00                                                                                                                                                                 | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti                        |          | Sala Ref        | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                   | <table><tr><td>08:30</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Patrizia Passarelli</td></tr></table> | 08:30                                                                                                                                                                  | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti                        |          | Sala Ref             | Patrizia Passarelli                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <table><tr><td>09:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr><tr><td>10:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>3 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Patrizia Passarelli</td></tr><tr><td>11:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr><tr><td>12:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr></table> | 09:00                          | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti |          | Sala Ref            | Luca Di Nicolantonio | 10:00                          | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 3 posti |          | Sala Ref            | Patrizia Passarelli | 11:00 | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti |  | Sala Ref | Luca Di Nicolantonio | 12:00 | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti |  | Sala Ref | Luca Di Nicolantonio |  |
| 11:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Arianna Zanetti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 10:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 08:30                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Patrizia Passarelli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 11:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 08:30                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Patrizia Passarelli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 09:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 10:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 3 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Patrizia Passarelli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 11:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 12:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| <table><tr><td>13:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Arianna Zanetti</td></tr></table> | 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti                        |          | Sala Ref                                                                                                                                                                          | Arianna Zanetti                          | <table><tr><td>13:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr></table> | 13:00                | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti |  | Sala Ref | Luca Di Nicolantonio |                                                                                                                                                                       | <table><tr><td>13:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr></table> | 13:00                          | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti  |                      | Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                   | <table><tr><td>13:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Patrizia Passarelli</td></tr></table> | 13:00                          | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti  |                 | Sala Ref                                                                                                                                                               | Patrizia Passarelli                                                                                                                                                   | <table><tr><td>13:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr></table> | 13:00                          | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti  |                      | Sala Ref                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 13:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Arianna Zanetti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 13:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 13:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 13:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Patrizia Passarelli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 13:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
|                                                                                                                                                                   | <table><tr><td>17:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr><tr><td>18:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr><tr><td>19:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr></table> | 17:00                          | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti  |                                                                                                                                                                                   | Sala Ref                                 | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                   | 18:00                | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti |  | Sala Ref | Luca Di Nicolantonio | 19:00                                                                                                                                                                 | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                         | 4 posti                        |                                | Sala Ref | Luca Di Nicolantonio | <table><tr><td>17:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Arianna Zanetti</td></tr></table> | 17:00                                                                                                                                                                  | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                        | 4 posti                        |                                | Sala Ref | Arianna Zanetti | <table><tr><td>17:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Luca Di Nicolantonio</td></tr></table> | 17:00                                                                                                                                                                 | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                         | 4 posti                        |                                | Sala Ref | Luca Di Nicolantonio | <table><tr><td>18:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Patrizia Passarelli</td></tr><tr><td>19:00</td><td>Ginnastica Aerobica (Reformer)</td></tr><tr><td>4 posti</td><td></td></tr><tr><td>Sala Ref</td><td>Patrizia Passarelli</td></tr></table> | 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti                        |         | Sala Ref | Patrizia Passarelli | 19:00                | Ginnastica Aerobica (Reformer) | 4 posti                        |         | Sala Ref | Patrizia Passarelli |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 17:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 18:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 19:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 17:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Arianna Zanetti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 17:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Luca Di Nicolantonio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 18:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Patrizia Passarelli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 19:00                                                                                                                                                             | Ginnastica Aerobica (Reformer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| 4 posti                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Sala Ref                                                                                                                                                          | Patrizia Passarelli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          | <table><tr><td>Reformer small class (fuori abbonamento)</td></tr></table>                                                                                                         | Reformer small class (fuori abbonamento) |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Reformer small class (fuori abbonamento)                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          | <table><tr><td>Orari Centro e Assistenza Sala</td></tr><tr><td>LUN-VEN: 06:30-23:00</td></tr><tr><td>SABATO: 08:00-20:00</td></tr><tr><td>DOMENICA: 09:00-13:00</td></tr></table> | Orari Centro e Assistenza Sala           | LUN-VEN: 06:30-23:00                                                                                                                                                   | SABATO: 08:00-20:00  | DOMENICA: 09:00-13:00          |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Orari Centro e Assistenza Sala                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| LUN-VEN: 06:30-23:00                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| SABATO: 08:00-20:00                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| DOMENICA: 09:00-13:00                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          | <table><tr><td>Orari Segreteria</td></tr><tr><td>LUN-VEN: 08:00-21:00</td></tr><tr><td>SABATO: 09:00 -19:00</td></tr><tr><td>DOMENICA: 09:00 -13:00</td></tr></table>             | Orari Segreteria                         | LUN-VEN: 08:00-21:00                                                                                                                                                   | SABATO: 09:00 -19:00 | DOMENICA: 09:00 -13:00         |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| Orari Segreteria                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| LUN-VEN: 08:00-21:00                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| SABATO: 09:00 -19:00                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |
| DOMENICA: 09:00 -13:00                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                |          |                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                        |                      |                                |         |  |          |                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                |                                |          |                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                |                                |          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                |         |          |                     |                      |                                |                                |         |          |                     |                     |       |                                |         |  |          |                      |       |                                |         |  |          |                      |  |

A.S.D.

CORALLO

FITNESS EVOLUTION

| Percorsi Body/Mind        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>POSTURALE:</b>         | La ginnastica posturale è l'insieme degli esercizi svolti, con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico. Attraverso determinati e specifici movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, si cerca di agire su aree del corpo rigide e/o dolenti. |
| <b>PILATES:</b>           | Il Pilates è una disciplina che combina l'allenamento fisico ad un metodo di respirazione che ha come obiettivo quello di per sollecitare la cintura addominale. Si tratta soprattutto di movimenti lenti e ripetuti per assumere consapevolezza del proprio corpo e allenarlo alla forma fisica.                              |
| <b>YOGA (HATHA):</b>      | Hatha yoga è infatti l'insieme di pratiche volontarie e attive che mirano a raggiungere l'armonia e l'equilibrio nella mente, nel corpo e nello spirito. Questo approccio allo yoga è spesso chiamato "il percorso forte" e include la pratica di posture fisiche o Asana e tecniche di respirazione.                          |
| <b>YOGA (POWER):</b>      | Il Power Yoga è un'attività che include tutti i principi base dello Yoga tradizionale e li armonizza con quelli della ginnastica moderna, per cui è un'attività dinamica che ai benefici della mente e dei muscoli offerti dallo Yoga tradizionale, aggiunge i benefici dell'allenamento cardiovascolare.                      |
| Percorsi Cardio           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>TOTAL BODY:</b>        | Il workout total body è una tipologia di allenamento caratterizzata dallo svolgimento di esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Gli esercizi che lo compongono possono essere statici, dinamici, di equilibrio, di forza oppure di tonificazione.                                                                            |
| <b>GAG:</b>               | Il GAG è una disciplina molto diffusa nelle palestre e nei programmi di allenamento degli atleti professionisti e amatoriali. Il termine è l'abbreviazione di Gambe, Addominali e Glutei, che sono il focus di questa tipologia di fitness, che si ispira ai fondamentali dell'aerobica e dello step.                          |
| <b>ZUMBA:</b>             | Si tratta di un allenamento a ritmo latino che combina gli elementi del fitness con la danza. Durante la lezione, si eseguono diversi movimenti di danza ed esercizi aerobici a ritmo della musica latina. Le coreografie sono abbinate ad alcuni passi base come il mambo, il merengue e la salsa.                            |
| <b>STEP TONE:</b>         | Lo Step Tone è una tipologia di allenamento cardiovascolare che ha l'obiettivo di incrementare e mantenere il livello di massa magra del corpo. La lezione viene svolta con serie di esercizi che richiedono di scendere e salire da una pedana di 30 centimetri, per un periodo superiore a 45 minuti e a tempo di musica.    |
| <b>STEP:</b>              | Lo step up è un esercizio fitness che simula la salita di un gradino e che necessita proprio per questo motivo di una superficie ad hoc, alta a sufficienza da consentire di piegare la gamba a 90°.                                                                                                                           |
| Percorsi Tonificazione    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>CROSS OVER:</b>        | Il cross-over (o crossover o croci) è un esercizio di potenzialmente contro resistenza (resistance training) concepito per l'allenamento del petto.                                                                                                                                                                            |
| <b>FUNCTIONAL HIIT:</b>   | È un metodo di allenamento che combina unità di esercizio brevi e ad alta intensità con brevi unità di recupero. L'attenzione è posta sullo sforzo massimo durante le fasi di stress, seguito da brevi fasi di riposo o di recupero attivo.                                                                                    |
| <b>FUNZIONALE:</b>        | L'allenamento funzionale stimola sempre diversi gruppi muscolari allo stesso tempo. I suoi esercizi sono composti da movimenti piuttosto complessi. Questo tipo di allenamento punta a migliorare la qualità dei movimenti e la coordinazione intermuscolare e intramuscolare, nonché a rafforzare il core.                    |
| <b>BODY WEIGHT CHALL:</b> | È un sistema di allenamento "a corpo libero" concepito per aumentare forza e massa muscolare senza fare uso di resistenze ausiliare                                                                                                                                                                                            |
| <b>CROSS TRAINING:</b>    | È un programma di rafforzamento e condizionamento fisico mirato ad acquisire benessere completo e generale. E' definito "lo sport del fitness" e consiste nello svolgere "movimenti funzionali ad alta intensità costantemente variati".                                                                                       |
| <b>CALISTHENICS:</b>      | Il calisthenics è una disciplina sportiva basata sull'allenamento a corpo libero. Possiamo definirlo come l'arte di allenarsi con il proprio corpo: quest'ultimo, infatti, diventa l'attrezzo ginnico per eccellenza, ciò che utilizzerai per i tuoi allenamenti e che permetterà il miglioramento fisico.                     |
| <b>CIRCUIT TRAINING:</b>  | È una tipologia di Allenamento a Circuito (AC) o Circuit Training (CT) che unisce esercizi di aerobica (generalmente eseguiti con macchine cardio o con soluzioni di alto impatto tipo salto della corda, corsa sul posto e andature dell'atletica) al tradizionale allenamento a circuito di forza.                           |
| <b>TABATA:</b>            | Il Tabata è un workout intervallato ad alta intensità molto indicato per chi vuole dimagrire bruciando grassi e migliorare la propria resistenza. In ogni ciclo, della breve durata di 4 minuti, si lavora su uno dei grandi gruppi muscolari (gambe, pettorali, dorsali, addominali, ecc...).                                 |
| <b>WEIGHTLIFTING</b>      | Il weightlifting, o sollevamento pesi olimpico, è una disciplina che si concentra su due movimenti principali: lo strappo (snatch) e lo slancio (clean & jerk). Questi esercizi richiedono forza, tecnica e coordinazione, e sono fondamentali per sviluppare potenza e controllo del corpo                                    |
| Percorsi Extra:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>REFORMER PILATES:</b>  | Si tratta di macchinario che prevede un repertorio di esercizi per tutto il corpo a gravità zero, tramite un attrezzo progettato appositamente per rafforzare, tonificare, allungare e modellare attraverso una serie di esercizi ben precisi.                                                                                 |
| <b>POLE DANCE:</b>        | La pole dance è un misto di danza e ginnastica con la pertica. Questa forma di performance art e sport si basa sull'esecuzione di figure atletiche perché richiede resistenza muscolare, coordinazione motoria, flessibilità articolare, agilità e forza significative.                                                        |