Orari Palestra dal 12 giugno al 5 agosto 2023

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
SALA ROSSA	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA BLU		
GAG 9:00 - 9:50 ***Sara M.***	Pilates 9:15 - 10:05 ***Micol***	Ginnastica Dolce 9:00 - 9:50 ***Elena***		Pilates 9:00 - 9:50 ***Bianca***		Ginnastica Dolce 9:00 - 9:50 ***Elena***		Bruciagrassi 9:00 - 9:50 ***Mariagiulia***		***Fitness*** 10:00 - 10:50 ***A rotazione***	Pilates 11:00 - 11:50 ***A rotazione***
	Pilates 10:15 - 11:05 ***Micol***	Postura&Mov. 10:00 - 10:50 ***Elena***		Full Body 10:00 - 10:50 ***Bianca***		Postura&Mov. 10:00 - 10:50 ***Elena***			Yoga Dolce 10:15 - 11:05 ***Silvia***		
									Pilates 11:15 - 12:05 ***Silvia***		
Step & Tone 13:00 - 13:50 ***Elena***	Pilates 13:15 - 14:05 ***Silvia***		Odaka Yoga 13:15 - 14:05 ***Francesca***	Step & Tone 13:00 - 13:50 ***Elena***			Pilates 13:15 - 14:05 ***Silvia***	Full Body 13:00 - 13:50 ***Bianca***	Odaka Yoga 13:15 - 14:05 ***Francesca***		
Circ. Tonificaz. 17:00 - 17:50 ***Federica F.***		Cardio tone 17:00 - 17:50 ***Alice***	Yin Yoga 17:15 - 18:05 ***Ylenia***	GAG 17:00 - 17:50 ***Mery***	Pilates 17:15 - 18:05 ***Micol***	Cardio step 17:00 - 17:50 ***Federica F***	Pilates 17:15 - 18:05 ***Micol***	Stretch e tone 17:00 - 17:50 ***Elena***	Hatha Yoga 17:15 - 18:05 ***Antonella***		
Bruciagrassi 18:00 - 18:50 ***Barbara***	Pilates 18:15 - 19:05 ***Silvia***	Full Body 18:00 - 18:50 ***Federica R.***	Vinyasa Yoga 18:15 - 19:05 ***Ylenia***	Total Body 18:00 - 18:50 ***Sarah G***	Odaka Yoga 18:15 - 19:05 ***Francesca***	Bruciagrassi 18:00 - 18:50 ***Federica F.***	Tabata 18:15 - 19:05 ***Nira***	GAG 18:00 - 17:50 ***Federica F.***	Pilates 18:15 - 19:05 ***Elena***		
Total Body 19:00-19:50 ***Barbara***	Pilates 19.15 - 20.05 ***Silvia***		Bruciagrassi 19.15 - 20.05 ***Federica R.***	Power Fit ADV 19:00-19:50 ***Sarah C***	Ginn. Schiena 19.15 - 20.05 ***Sarah G***		Pilates 19.15 - 20.05 ***Micol***	Power Fit ADV 19:00-19:50 ***Federica F.***			
Run Workout 20:00 - 20:50 ***Nira***		Fit Box 19:30 - 20:20 ***Robby***	Pilates 20:15 - 21:05 ***Silvia***	Bruciagrassi 20:00 - 20:50 ***Sarah C***	Pilates 20:15 - 21:05 ***Cristiana***	Fit Box 19:30 - 20:20 ***Robby***	Pilates 20:15 - 21:05 ***Micol***				

Group Cycling

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Group Cycling 13:00 - 13:50 ***Annamaria***		Group Cycling 13:00 - 13:50 ***Annamaria***			
Group Cycling 18:30 - 19:20 ***Annamaria***	Group Cycling 18:30 - 19:20 ***Tina***	Group Cycling 18:30 - 19:20 ***Annamaria***	Group Cycling 18:30 - 19:20 ***Tina***		
	Group Cycling 19:30 - 20:20 ***Annamaria***		Group Cycling 19:30 - 20:20 ***Caterina***		