



PALESTRA
ONDE CHIARE

PALESTRA ONDE CHIARE
Via Fenulli, 2 - Reggio Emilia - Tel. 0522 292118
www.ondechiare.it

STAGIONE 2024/2025

Fitness Benessere Acquafit



LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO	DOMENICA
SALA ROSSA	SALA VERDE	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA VERDE	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA VERDE	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA VERDE	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA VERDE	SALA BLU		
		IYENGAR YOGA 8.00-8.50 GABRIELLA									IYENGAR YOGA 8.00-8.50 GABRIELLA	SOFT AEROBIC 8.00-8.50 FEDE F.				
GAG 9.00-9.50 MERY		PILATES 9.15-10.05 MICOL	GINNASTICA DOLCE 9.00-9.50 ELENA			PILATES 9.00-9.50 BIANCA		GINNASTICA DOLCE 9.15-10.05 MARCO	GINNASTICA DOLCE 9.00-9.50 ELENA			BRUCIAGRASSI 9.00-9.50 FEDE F.		POSTURA & MOVIMENTO 9.15-10.05 ELENA	YOGA A ROTAZIONE 9.15-10.05	
SOFT AEROBIC 10.00-10.50 MERY		PILATES SOFT 10.30-11.20 MICOL	POSTURA & MOVIMENTO 10.00-10.50 ELENA		YOGA DOLCE 10.15-11.05 SILVIA	FULL BODY 10.00-10.50 BIANCA		POSTURA & MOVIMENTO 10.15-11.05 MARCO	POSTURA & MOVIMENTO 10.00-10.50 ELENA					YOGA DOLCE 10.15-11.05 ANTONELLA	FITNESS A ROTAZIONE 10.00-10.50	FITNESS A ROTAZIONE 10.00-10.50 11.00-11.50
					PILATES 11.15-12.05 SILVIA	SOFT AEROBIC 11.00-11.50 BIANCA					PILATES 11.15-12.05 CRISTINA				PILATES A ROTAZIONE 10.15-11.05 11.15-12.05	YOGA A ROTAZIONE 10.15-11.05
INTERVAL TRAINING 13.00-13.50 SARAH C.	GROUP CYCLING 13.00-13.50 ANNA	PILATES 13.15-14.05 VERONICA	TABATA 13.00-13.50 SARAH C.		ODAKA YOGA 13.15-14.05 FRANCESCA	GAG 13.00-13.50 VERONICA	GROUP CYCLING 13.00-13.50 ANNA	PILATES 13.15-14.05 SILVIA	BRUCIAGRASSI 13.00-13.50 MARIAGIULIA	GROUP CYCLING 13.00-13.50 ANNA	PILATES 13.15-14.05 SILVIA	FULL BODY 13.00-13.50 BIANCA		ODAKA YOGA 13.15-14.05 FRANCESCA	GROUP CYCLING A ROTAZIONE 11.30-12.20	GROUP CYCLING A ROTAZIONE 11.00-11.50
GINNASTICA DOLCE 15.00-15.50 ELENA					PILATES 15.00-15.50 MICOL	GINNASTICA DOLCE 15.00-15.50 ELENA					PILATES 15.00-15.50 SILVIA			GINNASTICA DOLCE 15.00-15.50 ELENA	SPECIAL CLASS 15.30-17.00	PILATES A ROTAZIONE 11.15-12.05
TONIFICAZIONE STRETCHING 16.00-16.50 ELENA		HATHA YOGA 16.15-17.05 ANTONELLA	TONIFICAZIONE STRETCHING 16.00-16.50 ELENA		PILATES 16.15-17.05 MICOL			PILATES 16.15-17.05 MICOL	TONIFICAZIONE STRETCHING 16.00-16.50 VERONICA			TONIFICAZIONE STRETCHING 16.00-16.50 ELENA				
CIRCUITO TONIFICAZIONE 17.00-17.50 FEDE F.		PILATES 17.15-18.05 SILVIA	CARDIOTONE 17.00-17.50 ALICE		YIN YOGA 17.15-18.05 YLENIA	TOTAL BODY 17.00-17.50 ALICE		PILATES 17.15-18.05 MICOL	CARDIOSTEP 17.00-17.50 FEDE F.		PILATES 17.15-18.05 VERONICA	FUNCTIONAL TRAINING 17.00-17.50 SARAH C.			YIN YOGA 17.15-18.05 ANTONELLA	
BRUCIAGRASSI 18.00-18.50 FEDE F.	GROUP CYCLING 18.30-19.20 ANNA	STEP&TONE 18.15-19.05 CLAUDIA	FULL BODY 18.00-18.50 BARBARA	GROUP CYCLING 18.30-19.20 MANUELE	VINYASA YOGA 18.15-19.05 YLENIA	CORE TRAINING 18.00-18.50 SARAH G.	GROUP CYCLING 18.30-19.20 ANNA	YOGA ODAKA 18.15-19.05 FRANCESCA	TOTAL BODY 18.00-18.50 FEDE F.	GROUP CYCLING 18.30-19.20 FABIO	GAG 18.15-19.05 SARAH C.	GINNASTICA PER LA SCHIENA 18.00-18.50 SARAH C.	GROUP CYCLING 18.30-19.20 CATERINA	PILATES 18.15-19.05 SILVIA		
TOTAL BODY 19.00-19.50 MARCO V.	GROUP CYCLING 19.30-20.20 CATERINA	PILATES 19.15-20.05 RITA	FIT BOXE 19.00-19.50 ROBBY	GROUP CYCLING 19.30-20.20 ANNA	BRUCIAGRASSI 19.15-20.05 BARBARA	POWER FIT ADV 19.00-19.50 SARAH C.	GROUP CYCLING 19.30-20.20 DANIELE	GINNASTICA PER LA SCHIENA 19.15-20.05 SARAH G.	FIT BOXE 19.00-19.50 ROBBY		TOTAL BODY 19.15-20.05 SARAH C.	EMOM 19.00-19.50 BARBARA		PILATES 19.15-20.05 SILVIA		
FIT BOXE 20.00-20.50 ROBBY		PILATES 20.15-21.05 RITA	FIT BOXE 20.00-20.50 ROBBY		PILATES 20.15-21.05 MICOL	BRUCIAGRASSI 20.00-20.50 SARAH C.		PILATES 20.15-21.05 ELENA	FIT BOXE 20.00-20.50 ROBBY		PILATES 20.15-21.05 CRISTIANA					

SALA ATTREZZI TECHNOGYM

Dal lunedì al venerdì
8 - 21.30
Sabato 8.30 - 13 e 15 - 18
Domenica 8.30 - 13

**PROGRAMMI
DI ALLENAMENTO
PERSONALIZZATI
CON PERSONAL TRAINER**

Acquagym, acquabike e softbike

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	ACQUABIKE 8.50-9.40	ACQUABIKE 8.50-9.40		ACQUABIKE 8.50-9.40		
	ACQUAGYM 9.40-10.30	ACQUAGYM 9.40-10.30		ACQUAGYM 9.40-10.30		
ACQUAGYM 10.30-11.20	ACQUAGYM 10.30-11.20	ACQUAGYM 10.30-11.20	ACQUAGYM 10.30-11.20	ACQUAGYM 10.30-11.20		
ACQUABIKE 11.20-12.10	ACQUAGYM 11.20-12.10	SOFTBIKE 11.20-12.10	ACQUABIKE 11.20-12.10	ACQUAGYM 11.20-12.10	ACQUABIKE 11.20-12.10	ACQUAGYM 10.30-11.20
	ACQUABIKE 12.10-13.00			SOFTBIKE 12.10-13.00		ACQUABIKE 11.20-12.10
ACQUAGYM 13.00-13.50	ACQUABIKE 13.00-13.50	ACQUAGYM / ACQUABIKE 13.00-13.50	ACQUAGYM 13.00-13.50	ACQUABIKE 13.00-13.50		
ACQUAGYM 13.50-14.40	ACQUABIKE 13.50-14.40	ACQUAGYM / ACQUABIKE 13.50-14.40	ACQUAGYM 13.50-14.40	ACQUABIKE 13.50-14.40		
ACQUABIKE 14.40-15.30	ACQUAGYM 14.40-15.30		ACQUABIKE 14.40-15.30			
	ACQUAGYM 18.50-19.40	ACQUAGYM 18.50-19.40		ACQUAGYM 18.50-19.40		
ACQUAGYM / ACQUABIKE 19.40-20.30	ACQUAGYM 19.40-20.30	ACQUAGYM 19.40-20.30	ACQUAGYM / ACQUABIKE 19.40-20.30	ACQUAGYM 19.40-20.30		
ACQUAGYM 20.30-21.20	ACQUACIRCUIT 20.30-21.20	ACQUAGYM / ACQUABIKE 20.30-21.20	ACQUAGYM 20.30-21.20	ACQUABIKE 20.30-21.20		
ACQUABIKE 21.20-22.10	ACQUABIKE 21.20-22.10	ACQUABIKE 21.20-22.10	ACQUABIKE 21.20-22.10			