

Orari Palestra 2022/23

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA
SALA ROSSA	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA BLU	SALA ROSSA	SALA BLU	
	GAG	Ginnastica Dolce			Pilates	Ginnastica Dolce		Brucciagrassi			Yoga	
Pilates 9:15 - 10:05 Micol	9:00 - 9:50 Mariagiulia	9:00 - 9:50 Elena			9:00 - 9:50 Bianca	9:00 - 9:50 Elena		9:00 - 9:50 Silvia	Pilates 9:15 - 10:05 Federica F Postura & Movim. 10:00 - 10:50 Elena	Fitness 10:00 - 10:50 A rotazione	9:15 - 10:05 A rotazione Pilates 10:15 - 11:05 A rotazione Pilates 11:15 - 12:05 A rotazione	Fitness 10:00 - 10:50 A rotazione
	Pilates Soft 10:30 - 11:20 Micol	Postura & Movim. 10:00 - 10:50 Elena	Yoga Dolce 10:15 - 11:05 Silvia		Full Body 10:00 - 10:50 Bianca	Postura & Movim. 10:00 - 10:50 Elena						
Step & Tone 13:00 - 13:50 Elena	Pilates 13:15 - 14:05 Silvia	Tabata 13:00 - 13:50 Eleonora	Odaka Yoga 13:15 - 14:05 Francesca	Step & Tone 13:00 - 13:50 Elena	Pilates 13:15 - 14:05 Silvia	Interval Training 13:00 - 13:50 Federica R	Pilates 13:15 - 14:05 Silvia	Full Body 13:00 - 13:50 Bianca	Odaka Yoga 13:15 - 14:05 Francesca			
Ginnastica Dolce 15:00 - 15:50 Elena			Pilates 15:00 - 15:50 Silvia Stretch e tone 16:00 - 16:50 Elena	Ginnastica Dolce 15:00 - 15:50 Elena			Pilates 15:00 - 15:50 Silvia		Ginnastica Dolce 15:15 - 16:05 Elena			
Circ. Tonificazione 17:00 - 17:50 Federica Brucciagrassi	Pilates 17:15 - 18:05 Silvia	Cardiostep 17:00 - 17:50 Federica Full Body	Yiin Yoga 17:15 - 18:05 Ylenia	Total Body 17:00 - 17:50 Mery Upper Body	Pilates 17:15 - 18:05 Micol	Total Body 17:00 - 17:50 Federica F Brucciagrassi	Ginn. Schiena 17:15 - 18:05 Sarah C	Functional Train. 16:15 - 17:05 Elena	Yoga Anusara 17:15 - 18:05 Federica M			
18:00 - 19:05 Federica F. Total Body	Step & Tone 18:15 - 19:05 Claudia	18:00 - 19:05 Federica R. Fit Box	Vinyasa Yoga 18:15 - 19:05 Ylenia	18:00 - 19:05 Sara G Power Fit ADV	Odaka Yoga 18:15 - 19:05 Francesca	18:00 - 19:05 Federica F Fit Box	GAG 18:15 - 19:05 Sarah C	17:00 - 17:50 Sarah C	17:15 - 18:05 Pilates Silvia			
19:00-19:50 Sara G. Fit Box	Pilates 19:15 - 20:05 Claudia	19:00-19:50 Robby Fit Box	Brucciagrassi 19:15 - 20:05 Barbara	19:00-19:50 Sarah C Brucciagrassi	Ginn. Schiena 19:15 - 20:05 Sarah G	19:00-19:50 Robby Fit Box	Total Body 19:15 - 20:05 Sarah C	18:00 - 18:50 Sarah C EMOM	18:15 - 19:05 Pilates Silvia			
20:00 - 20:50 Robby	Pilates 20:15 - 21:05 Claudia	20:00 - 20:50 Robby	Pilates 20:15 - 21:05 Micol	20:00 - 20:50 Sarah C	Pilates 20:15 - 21:05 Elena	20:00 - 20:50 Robby	Pilates 20:15 - 21:05 Cristiana	19:00-19:50 Eleonora	19:15 - 20:05 Silvia			

Group Cycling

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Group Cycling 13:00 - 13:50 Annamaria		Group Cycling 13:00 - 13:50 Annamaria			Group Cycling 11:30 - 12:20 A Rotazione	Group Cycling 11:00 - 11:50 A Rotazione
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 18:45 - 19:35 Caterina		
	Group Cycling 19:30 - 20:20 Annamaria		Group Cycling 19:30 - 20:20 Tina			