

PLANNING CORSI FITNESS | STAGIONE 2023-2024

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato		
7:15 8:00	Group Cycling® Beatrice	1	7:15 8:00	H.E.A.T. Fat Burning Beatrice	2	7:15 8:00	Functional Training Diego	3	7:15 8:00	Mobilty/PLS Nora	4	7:15 8:00	H.E.A.T. Fat Burning Beatrice	2	10:00 10:55	G.A.G./Fit Boxe Nora-Ric-Chiara/Giusy	4
11:00 11:55	Barre Riccardo	4	7:15 8:00	Hands PLS Nora	4	7:15 8:00	Group Cycling® Beatrice	1	10:00 10:55	Brio Gym ★ Chiara	4	7:15 8:00	Functional Training Andrea T.	3	11:00 11:55	Group Cycling® A rotazione	1
12:00 12:55	Metodo PLS Riccardo	4	10:00 10:55	Brio Gym ★ Chiara	4	12:00 12:55	Barre Riccardo	4	12:00 12:55	Metodo PLS Chiara	4	12:00 12:55	Metodo PLS Riccardo	4	11:00 11:55	Barre Nora-Ric-Chiara-Giusy	4
13:00 13:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	12:00 12:55	Metodo PLS Chiara	4	13:00 13:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	13:00 13:55	H.L.S.C. Diego	3	13:00 13:55	Functional Training Stefano	3	12:00 12:55	H.E.A.T. Program® A rotazione	2
13:00 13:55	Functional Training Stefano	3	13:00 13:55	H.L.S.C. Diego	3	13:00 13:55	F.G.C. Claudia	3	13:00 13:55	Barre Chiara	4	13:00 13:55	Fly Tone Riccardo	4	12:00 12:55	Cross Training Andrea A.	3
13:00 13:55	F.G.C. Claudia	4	13:00 13:55	Barre Chiara	4	13:00 13:55	Fly Acro Riccardo	4	16:00 16:55	G.A.G. Riccardo	4	17:00 17:55	Metodo PLS Chiara	2	12:00 12:55	Metodo PLS Nora/Ric/Chiara/Giusy	4
17:00 17:55	Step Choreo Nora	3	16:00 16:55	G.A.G. Riccardo	4	17:00 17:55	Metodo ZMB Chiara	2	17:00 17:55	Metodo PLS Riccardo	4	17:00 17:55	Danza Propedeutica Deborah	3			
17:00 17:55	Fly PLS Riccardo	4	17:15 18:00	Danza Creativa Deborah	2	17:00 17:55	TRX Circuit Tone Nora	3	18:00 18:55	Cyclex® Francesco	1	17:00 17:55	Fit Boxe Claudia	4			
18:00 18:55	Cyclex® Cecilia	1	17:00 17:55	Street Dance Emanuele	3	17:00 17:55	Fit Boxe Claudia	4	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	18:00 18:55	Danza Classica Deborah	1	Domenica		
18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Beatrice	2	17:00 17:55	Metodo PLS Riccardo	4	18:00 18:55	Danza Classica e Moderna Chiara	1	18:00 18:55	Metodo YGA Tatjana	3	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Paolo	2	10:00 10:55	Group Cycling® A rotazione	1
18:00 18:55	M.E.T. Nora	4	18:00 18:55	Group Cycling® Giulia/Beatrice	1	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Beatrice	2	18:00 18:55	Fly Acro Riccardo	4	18:00 18:55	Danza Classica e Moderna Chiara	3	10:00 10:55	H.E.A.T. Program® A rotazione	2
18:00 18:55	Fit Dance Riccardo	3	18:00 18:55	Danza Classica Deborah	2	18:00 18:55	Metodo PLS Nora	3	19:00 19:55	Group Cycling® Silvia	1	18:00 18:55	Cross Cardio Claudia	4	11:00 11:55	Group Cycling® A rotazione	1
19:00 19:55	Group Cycling® Carlo	1	18:00 18:55	Metodo YGA Tatjana	3	18:00 18:55	Cross Cardio Claudia	4	19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	19:00 19:55	Group Cycling® Carlo	1	11:00 11:55	H.E.A.T. Program® A rotazione	2
19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Paolo	2	18:00 18:55	Fly Tone Riccardo	4	19:00 19:55	Group Cycling® Beatrice	1	19:00 19:55	Cross Training Andrea A.	3	19:00 19:55	H.E.A.T. Circuit Paolo	2	11:00 12:30	Ginn Power Yoga A rotazione	4
19:00 19:55	Cross Training Andrea A.	3	19:00 19:55	Cyclex® Cecilia	1	19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Paolo	2	19:00 19:55	Metodo ZMB Giusy	4	19:00 19:55	Body Pump Claudia	3			
19:00 19:55	Barre Nora	4	19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Giulia/Matilde	2	19:00 19:55	Body Pump Claudia	3	20:00 20:55	Group Cycling® Silvia	1	19:00 19:55	Super Jump Giulia	4	INFORMAZIONI UTILI		
20:00 20:55	Group Cycling® Carlo	1	19:00 19:55	Metodo ZMB Giusy	3	19:00 19:55	Barre Nora	4	20:00 20:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	20:00 20:55	Group Cycling® Carlo	1	NUMERO MINIMO PARTECIPANTI 4 DISETTA OBBLIGATORIA		
20:00 21:30	Ginn Power Yoga Paolo	4	19:00 19:55	Super Jump Giulia	4	20:00 20:55	Cyclex® Francesco	1	20:00 21:00	Balli Latini Giusy	4	20:00 22:00	Aikido ★ Dino	3	I CORSI E GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI		
			20:00 20:55	H.E.A.T. Program® Matilde	3	20:00 22:00	Aikido ★ Dino	3				20:00 20:55	Power Tone Giulia	4	★	NON COMPRESO NELL'ABBONAMENTO	
			20:00 20:55	Power Tone Giulia	4	20:00 21:30	Ginn Power Yoga Paolo	4							B: I: A	Livell Base / Livello Intermedio / Avanzato	
			20:15 21:15	Balli Latini Giusy	4										SP: E: 1: 2: 3: 4	Sala Pesi / Studio Elité / Studio 1: Studio 2: Studio 3: Studio 4	