

PLANNING CORSI FITNESS | STAGIONE 2023-2024

dal 27 maggio al 30 giugno

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato		
7:05 7:50	Group Cycling® Beatrice	1	7:05 7:50	H.E.A.T. Fat Burning Beatrice	2	7:15 8:00	Functional Training Diego	3	7:05 7:50	Mobilty/PLS Nora	4	7:05 7:50	H.E.A.T. Fat Burning Beatrice	2	9:00 9:55	Cross Training Andrea A.	3
11:00 11:55	Barre Riccardo	4	7:05 7:50	Hands PLS Nora	4	7:05 7:50	Group Cycling® Beatrice	1	10:00 10:55	Brio Gym Chiara	4	7:15 8:00	Functional Training Andrea T.	3	10:00 10:55	G.A.G./Fit Boxe Nora-Ric-Chiara/Giusy	4
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	Group Cycling® A rotazione	1
13:00 13:55	Functional Training Stefano	3	12:00 12:55	Metodo PLS Chiara	4	13:00 13:55	H.E.A.T. Program® Annalisa	2	13:00 13:55	H.L.S.C. Diego	3	13:00 13:55	H.E.A.T. Program® Annalisa	2	11:00 11:55	Barre Nora-Ric-Chiara-Giusy	4
13:00 13:55	F.G.C. Claudia	4	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	Functional Training Stefano	3	12:00 12:55	H.E.A.T. Program® A rotazione	2
17:00 17:55	Step Choreo Nora	3	13:00 13:55	Barre Chiara	4	13:00 13:55	Fly Acro Riccardo	4	16:00 16:55	G.A.G. Riccardo	4	13:00 13:55	Fly Tone Riccardo	4	12:00 12:55	Metodo PLS Nora/Ric/Chiara/Giusy	4
17:00 17:55	Fly PLS Riccardo	4	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	Metodo PLS Chiara	3			
18:00 18:55	Cyclex® Cecilia	1	17:00 17:55	Tecnica di danz classica Deborah	2	17:00 17:55	TRX Circuit Tone Nora	3	18:00 18:55	Cycling Matilde	1	17:00 17:55	Fit Boxe Claudia	4			
18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Beatrice	2	17:00 17:55	Metodo PLS Riccardo	4	17:00 17:55	Fit Boxe Claudia	4	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Annalisa/Giulia/Beatrice	2	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Paolo	2	Domenica		
18:00 18:55	M.E.T. Nora	4	18:00 18:55	Group Cycling® Giulia/Beatrice	1	18:00 18:55	Metodo PLS Nora	1	18:00 18:55	MetodoYGA Tatjana	3	18:00 18:55	Danza Classica e Moderna Chiara	3	10:00 10:55	Group Cycling® A rotazione	1
18:00 18:55	Fit Dance Riccardo	3	18:00 18:55	Metodo YGA Tatjana	3	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Beatrice	2	18:00 18:55	Fly Acro Riccardo	4	18:00 18:55	Cross Cardio Claudia	4	10:00 10:55	H.E.A.T. Program® A rotazione	2
19:00 19:55	Group Cycling® Carlo	1	18:00 18:55	Fly Tone Riccardo	4	18:00 18:55	Danza Classica e Moderna Chiara	3	19:00 19:55	Group Cycling® Silvia	1	19:00 19:55	Group Cycling® Carlo	1	11:00 11:55	Group Cycling® A rotazione	1
19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Paolo	2	19:00 19:55	Cyclex® Cecilia	1	18:00 18:55	Cross Cardio Claudia	4	19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	19:00 19:55	H.E.A.T. Circuit Paolo	2	11:00 11:55	H.E.A.T. Program® A rotazione	2
19:00 19:55	Cross Training Andrea A.	3	19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Giulia/Matilde	2	19:00 19:55	Group Cycling® Beatrice	1	19:00 19:55	Cross Training Andrea A.	3	19:00 19:55	Campus Pump Claudia	3	11:00 12:30	Ginn Power Yoga A rotazione	4
19:00 19:55	Barre Nora	4	19:00 19:55	Metodo ZMB Giusy	3	19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Paolo	2	19:00 19:55	Metodo ZMB Giusy	4	20:00 20:55	Group Cycling® Carlo	1			
20:00 20:55	Group Cycling® Carlo	1	20:00 20:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	19:00 19:55	Campus Pump Claudia	3	20:00 20:55	Group Cycling® Silvia	1	20:00 22:00	Aikido Dino	3	INFORMAZIONI UTILI		
20:00 21:30	Ginn Power Yoga Paolo	4	20:00 20:55	Fit Jump Giusy	3	19:00 19:55	Barre Nora	4	20:00 20:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2				NUMERO MINIMO PARTECIPANTI 4 DISDETTA OBBLIGATORIA		
						20:00 20:55	Aikido Dino	3							I CORSI E GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI		
						20:00 21:30	Ginn Power Yoga Paolo	4						★	NON COMPRESO NELL'ABBONAMENTO		
														B: I: A	Livell Base / Livello Intermedio / Avanzato		
														SP: E: 1: 2: 3: 4	Sala Pesi / Studio Elité / Studio 1: Studio 2: Studio 3: Studio 4		