

PLANNING CORSI FITNESS | 12-18 AGOSTO 2024

Lunedì 12			Martedì 13			Mercoledì 14			Giovedì 15			Venerdì 16			Sabato 17		
11:00	Barre	4	7:05	Hands PLS	4	7:15	Functional Training	3	9:00	Metodo PLS	4	7:15	Functional Training	3	10:00	G.A.G./Fit Boxe	4
11:55	Riccardo		7:50	Nora		8:00	Diego		9:55	Giusy		8:00	Diego		10:55	Riccardo/Giusy	
12:00	Metodo PLS	4	12:00	Metodo PLS	4	12:00	Barre	4	10:00	Metodo ZMB	4	12:00	Metodo PLS	4	11:00	Barre	4
12:55	Riccardo		12:55	Riccardo		12:55	Riccardo		11:00	Giusy		12:55	Riccardo		11:55	Riccardo/Giusy	
13:00	Functional Training	3	13:00	H.L.S.C.	3	13:00	Fly Acro	4	17:00	Metodo PLS	3	13:00	Functional Training	3	12:00	Metodo Pls	4
13:55	Diego		13:55	Diego		13:55	Riccardo		17:55	Riccardo		13:55	Diego		12:55	Riccardo/Giusy	
17:00	Step Choreo	3	13:00	Barre	4	17:00	TRX Circuit Tone	3	18:00	Metodo YGA	4	13:00	Fly Tone	4			
17:55	Nora		13:55	Riccardo		17:55	Nora		18:55	Tatjana		13:55	Riccardo				
17:00	Fly PLS	4	16:00	G.A.G.	4	18:00	Metodo PLS	3	18:00	G.A.G.	4	18:00	Fit Jump	4			
17:55	Riccardo		16:55	Riccardo		18:55	Nora		18:55	Riccardo		18:55	Giusy				
18:00	M.E.T.	4	17:00	Metodo PLS	4	18:00	Fit Boxe	4				19:00	Cross Cardio	4			
18:55	Nora		17:55	Riccardo		18:55	Giusy					19:55	Giusy				
18:00	Fit Dance	3	18:00	Metodo YGA	3	19:00	Cross Cardio	3									
18:55	Riccardo		18:55	Tatjana		19:55	Giusy										
19:00	Total Body	3	18:00	Fly Tone	4	19:00	Barre	4									
19:55	Riccardo		18:55	Riccardo		19:55	Nora										
19:00	Barre	4	19:00	Metodo ZMB	3												
19:55	Nora		19:55	Giusy													
			19:00	Super Jump	4												
			19:55	Giulia													
			20:00	Power Tone	3												
			20:55	Giulia													

INFORMAZIONI UTILI

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI 4
DISDETTA OBBLIGATORIA

I CORSI E GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE
VARIAZIONI

★ NON COMPRESO NELL'ABBONAMENTO

B: I: A Livell Base / Livello Intermedio / Avanzato

SP: E: 1: 2: 3: 4 Sala Pesi / Studio Elitè / Studio 1: Studio 2: Studio 3: Studio 4

PLANNING CORSI FITNESS | 26 AGOSTO-1 SETTEMBRE 2024

Lunedì 26			Martedì 27			Mercoledì 28			Giovedì 29			Venerdì 30			Sabato 31		
7:15	Group Cycling®	1	7:15	H.E.A.T. Fat Burning	2	7:15	Functional Training	3	12:00	Metodo PLS	4	7:15	H.E.A.T. Fat Burning	2	9:00	Cross Training	3
8:00	Beatrice		8:00	Beatrice		8:00	Diego		12:55	Riccardo		8:00	Beatrice		9:55	Stefano	
11:00	Barre	4	12:00	Metodo PLS	4	7:15	Group Cycling®	1	13:00	H.L.S.C.	3	7:15	Functional Training	3	10:00	G.A.G./Fit Boxe	4
11:55	Riccardo		12:55	Riccardo		8:00	Beatrice		13:00	Diego		8:00	Andrea T.		10:55	Riccardo/Giusy	
12:00	Metodo PLS	4	13:00	H.L.S.C.	3	12:00	Barre	4	13:00	Barre	4	12:00	Metodo PLS	4	11:00	Group Cycling®	1
12:55	Riccardo		13:55	Diego		12:55	Riccardo		13:55	Riccardo		12:55	Riccardo		11:55	A rotazione	
13:00	Functional Training	3	13:00	Barre	4	13:00	Fly Acro	4	16:00	G.A.G.	4	13:00	Functional Training	3	11:00	Barre	4
13:55	Stefano		13:55	Riccardo		13:55	Riccardo		16:55	Riccardo		13:55	Stefano		11:55	Riccardo/Giusy	
13:00	Total Body	4	16:00	G.A.G.	4	17:00	TRX Circuit Tone	3	17:00	Metodo PLS	4	13:00	Fly Tone	4	12:00	H.E.A.T. Program®	2
13:55	Riccardo		16:55	Riccardo		17:55	Riccardo		17:55	Riccardo		13:55	Riccardo		12:55	A rotazione	
17:00	Step Choreo	3	17:00	Metodo PLS	4	17:00	Fit Boxe	4	18:00	Group Cycling®	1	17:00	Fit Boxe	4	12:00	Metodo PLS	4
17:55	Giusy		17:55	Riccardo		17:55	Giusy		18:55	Matilde		17:55	Giusy		12:55	Riccardo/Giusy	
17:00	Fly PLS	4	18:00	Group Cycling®	1	18:00	Metodo PLS	3	18:00	H.E.A.T. Program®	2	18:00	H.E.A.T. Program®	2			
17:55	Riccardo		18:55	Giulia/Beatrice		18:55	Riccardo		18:55	Giulia		18:55	Annalisa				
18:00	Group Cycling®	1	18:00	Metodo YGA	3	18:00	H.E.A.T. Program®	2	18:00	MetodoYGA	3	18:00	Cross Cardio	4			
18:55	Carlo		18:55	Tatjana		18:55	Beatrice		18:55	Tatjana		18:55	Giusy				
18:00	H.E.A.T. Program®	2	18:00	Fly Tone	4	18:00	Metodo ZMB	4	19:00	Fly PLS	4	19:00	Group Cycling®	1	Domenica 01		
18:55	Beatrice		18:55	Riccardo		18:55	Giusy		19:55	Riccardo		19:55	Carlo				
18:00	M.E.T.	4	19:00	H.E.A.T. Program®	2	19:00	Group Cycling®	1	19:00	Group Cycling®	1	19:00	H.E.A.T. Circuit	2	10:00	Group Cycling®	1
18:55	Giusy		19:55	Giulia/Matilde		19:55	Beatrice		19:55	Giulia		19:55	Annalisa		10:55	A rotazione	
18:00	Fit Dance	3	19:00	Metodo ZMB	3	19:00	H.E.A.T. Program®	2	19:00	H.E.A.T. Program®	2	19:00	Fit Jump	3	10:00	H.E.A.T. Program®	2
18:55	Riccardo		19:55	Giusy		19:55	Annalisa		19:55	Matilde		19:55	Giusy		10:55	A rotazione	
19:00	Group Cycling®	1	20:00	H.E.A.T. Program®	2	19:00	Cross Cardio	3	19:00	Cross Training	3	20:00	Group Cycling®	1	11:00	Group Cycling®	1
19:55	Carlo		20:55	Matilde		19:55	Giusy		19:55	Stefano		20:55	Carlo		11:55	A rotazione	
19:00	H.E.A.T. Program®	2	20:00	Fit Jump	3	19:00	Barre	4	19:00	Metodo ZMB	4				11:00	H.E.A.T. Program®	2
19:55	Beatrice		20:55	Giusy		19:55	Riccardo		19:55	Giusy					11:55	A rotazione	
19:00	Cross Training	3															
19:55	Stefano																
19:00	Barre	4															
19:55	Giusy																

INFORMAZIONI UTILI

NUMERO MINIMO PARTECIPANTI 4
DISDETTA OBBLIGATORIA

I CORSI E GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE
VARIAZIONI

★ 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