

PLANNING CORSI FITNESS | DAL 1 GIUGNO AL 5 LUGLIO

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato		
7:05 8:00	Functional Training Diego	4	7:05 7:50	Group Cycling® Carlo	1	7:15 8:00	Functional Training Diego	4	7:05 7:50	Group Cycling® Carlo	1	7:15 8:00	Functional Training Diego	3	10:00 10:55	G.A.G./Fit Boxe Nora-Ric-Chiara/Giusy	4
11:00 11:55	Barre Riccardo	4	7:05 8:00	Hands PLS Nora	4	12:00 12:55	Barre Riccardo	4	7:05 7:50	Mobilty/PLS Nora	4	12:00 12:55	Metodo PLS Riccardo	4	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	13:00 13:55	H.E.A.T. Program® Annalisa	2	10:00 10:55	Brio Gym Chiara	4	13:00 13:55	Functional Training Stefano L.	3	11:00 11:55	Cross Training Stefano	3
13:00 13:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	12:00 12:55	Metodo PLS Chiara	4	13:00 13:55	F.G.C. Claudia	3	12:00 12:55	Metodo PLS Chiara	4	13:00 13:55	Fly Tone Riccardo	4	11:00 11:55	Barre Nora-Ric-Chiara-Giusy	4
13:00 13:55	Functional Training Stefano L.	3	13:00 13:55	Functional training Diego	3	13:00 13:55	Fly Acro Riccardo	4	13:00 13:55	Functional Training Diego	3	17:00 17:55	Metodo PLS Chiara	2	12:00 12:55	H.E.A.T. Program® A rotazione	2
13:00 13:55	Total Body Riccardo	4	13:00 13:55	Barre Chiara	4	17:00 17:55	Metodo PLS Chiara	3	13:00 13:55	Barre Chiara	4	17:00 17:55	Fit boxe Claudia	4	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. Nora	4	17:00 17:55	Fit boxe Claudia	4	16:00 16:55	G.A.G. Riccardo	4	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	Domenica		
17:00 17:55	Fly PLS Riccardo	4	17:00 18:00	Tecnica Danza Classica Deborah	3	18:00 18:55	Dance Fit Ball Riccardo	1	17:00 17:55	Fly PLS Riccardo	4	18:00 18:55	TRX Circuit Tone Claudia	3	10:00 10:55	Group Cycling® A rotazione	1
18:00 18:55	Cycling aerobico Carlo	1	17:00 17:55	Hand PLS Nora	4	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	18:00 18:55	Group Cycling® Silvia	1	18:00 18:55	Danza Classica adulti Chiara	4	10:00 10:55	H.E.A.T. Program® A rotazione	2
18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Annalisa	2	18:00 18:55	Group Cycling® Annalisa	1	18:00 18:55	TRX Circuit Tone Claudia	3	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	18:00 18:55	Group Cycling® Carlo	1	11:00 11:55	Group Cycling® A rotazione	1
18:00 18:55	M.E.T. Nora	4	18:00 18:55	Metodo YGA Tatjana	3	18:00 18:55	Danza Classica adulti Chiara	4	18:00 18:55	MetodoYGA Tatjana	3	18:00 18:55	Cross Cardio Claudia	3	11:00 11:55	H.E.A.T. Program® A rotazione	2
18:00 18:55	Fit Dance Riccardo	3	18:00 18:55	Suspension Training Nora	4	19:00 19:55	Group Cycling® Silvia	1	18:00 18:55	Barre Giusy	4	18:00 18:55	Fit Jump Giulia	4	11:00 12:30	Ginn Power Yoga A rotazione	4
19:00 19:55	Group Cycling® Carlo	1	19:00 19:55	Group Cycling® Matilde	1	19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Matilde	2	19:00 19:55	Group Cycling® Silvia	1	20:00 20:55	Group Cycling® Carlo	1			
19:00 19:55	H.E.A.T. Program® Paolo	2	18:00 18:55	H.E.A.T. Program® Annalisa	2	19:00 19:55	Cross Cardio Claudia	3	19:00 19:55	Cross Training Stefano	3				INFORMAZIONI UTILI		
19:00 19:55	Cross Training Stefano C.	3	19:00 19:55	Country fitness Nora	3	19:00 19:55	Barre Riccardo	4	19:00 19:55	Metodo ZMB Giusy	4				NUMERO MINIMO PARTECIPANTI 4 DISDETTA OBBLIGATORIA		
19:00 19:55	Barre Nora	4	19:00 19:55	Fit Jump Giulia	4	20:00 21:30	Ginn Power Yoga Barbara	4	20:00 20:45	Flex & Stretch Giusy	4				I CORSI E GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI		
19:00 19:55	Group Cycling® Carlo	1	20:00 20:55	ABS & Stretch Giulia	4										★	NON COMPRESO NELL' ABBONAMENTO	
20:00 20:55	Ginn Power Yoga Paolo/Barbara	4													B: I: A	Livell Base / Livello Intermedio / Avanzato	
															SP: E: 1: 2: 3: 4	Sala Pesì / Studio Elité / Studio 1: Studio 2: Studio 3: Studio 4	