

Ginnastica Mattino e Ginnastica Adulti

LUNEDI					MARTEDI					MERCOLEDI					GIOVEDI					VENERDI				
					7:05 - 7:50					7:05 - 7:50					7:05 - 7:50					7:05 - 7:50				
					HATHA YOGA*					TONIFICAZIONE **					HATHA YOGA*					TONIFICAZIONE **				
					BALANCE - G.Mattino					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					BALANCE - G.Mattino					SPECIAL G.Adulti- FITNESS				
					Area 1					Area 1					Area 1					Area 1				
					Graziella					Federica Amadei					Graziella					Federica Amadei				
8:00 - 8:45										8:00 - 8:45														
GINN.DOLCE *										GINN.DOLCE *														
BALANCE - G.Mattino										BALANCE - G.Mattino														
Area 1										Area 1														
Barbara										Barbara														
8:45 - 9:30					10:00 - 10:45					8:45 - 9:30					10:00 - 10:45					8:45 - 9:30				
GINN.DOLCE *					PILATES*					GINN.DOLCE *					PILATES*					RIEQUILIBRIO POSTURALE *				
BALANCE - G.Mattino					BALANCE - G.Mattino					BALANCE - G.Mattino					BALANCE - G.Mattino					BALANCE - G.Mattino				
Area 1					Area 1					Area 1					Area 1					Area 1				
Barbara					Federica Amadei					Barbara					Federica Amadei					Federica Amadei				
9:45 - 10:30																								
PILATES*																								
BALANCE - G.Mattino																								
Area 1																								
Federica Amadei																								
PAUSA PRANZO																								
12:45 - 13:30					12:45 - 13:30					12:45 - 13:30					12:45 - 13:30					12:45 - 13:30				
TONIFICAZIONE***					INDOOR CYCLING***					PILATES*					TOTAL FUNCTIONAL***					INDOOR CYCLING***				
SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS				
Area 1					Area 3					Area 1					Area 1					Area 3				
Federica Amadei					Marcello					Federica Amadei					Federica Amadei					Marcello M.,Luca T e Luca B. (a rotazione)				
					12:45 - 13:30					12:45 - 13:30										12:45 - 13:30				
					BODY TONE***Dal 01.10.24					TOTAL BODY ***										CARDIO CIRCUIT***				
					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS										SPECIAL G.Adulti- FITNESS				
					Area 1					Area 3										Area 1				
					Federica Bonaretti					Federica Bonaretti										Federica Bonaretti				
SERA																								
18:30 - 19:15					18:30 - 19:30					18:30 - 19:15					18:30 - 19:30									
ZUMBA**					DIVERTI DANCE** Dal 26.09.24					JUMP FIT**					DIVERTI DANCE** Dal 26.09.24									
SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS									
Area 3					Area 1					Area 3					Area 1									
Katia Farina					Laura Padovani					Katia Farina					Laura Padovani									
18:45 - 19:30										18:45 - 19:30										18:45 - 19:30				
PILATES*										PILATES*										CARDIO CIRCUIT ***				
SPECIAL G.Adulti- FITNESS										SPECIAL G.Adulti- FITNESS										SPECIAL G.Adulti- FITNESS				
Area 1										Area 1										Area 3				
Federica Amadei										Federica Amadei										Federica Bonaretti				
19:30-20:15					18:30 - 19:00					19:30-20:15					18:30 - 19:00									
CIRCUIT TRAINING ***					ABDONIMAL CIRCUIT ***					FIT BOXE ***					ABDONIMAL CIRCUIT ***									
SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS									
Area 1					Area 3					Area 1					Area 3									
Federica Amadei					Mirco					Federica Amadei					Mirco									
19:30 - 20:30					19:15- 20:00					19:30 - 20:40					19:15- 20:00									
INDOOR CYCLING ***					STRONG TONE ***					INDOOR CYCLING ***					STRONG TONE ***									
SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS					SPECIAL G.Adulti- FITNESS									
Area 3					Area 3					Area 3					Area 3									
Luca B.					Mirco					Marcello					Mirco									
					19:30-20:30										19:30-20:30									
					ARTI MARZIALI**										ARTI MARZIALI**									
					SPECIAL G.Adulti - ARTI MARZIALI										SPECIAL G.Adulti - ARTI MARZIALI									
					AREA 6										AREA 6									
					Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack										Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack									
19:30-21:00					20:30 - 21:30					19:30-21:00					20:30 - 21:30									
ACROBATICA**					BALLI COUNTRY* Principianti					ACROBATICA**					BALLI COUNTRY* Intermedi									
SPECIAL G.Adulti - ACROBATICA					SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY					SPECIAL G.Adulti - ACROBATICA					SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY									
AREA 6					AREA 1					AREA 6					AREA 6									
Alberto Imbeni					Chiara					Alberto Imbeni					Chiara									
18:45 - 20:30					21:30 - 22:30					18:45 - 20:30					21:30 - 22:30					18:45 - 20:30				
CALISTHENICS FULL**					BALLI COUNTRY* Avanzati					CALISTHENICS FULL**					BALLI COUNTRY* Interavanzati					CALISTHENICS FULL**				
SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS					SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY					SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS					SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY					SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS				
AREA 4					AREA 1					AREA 4					AREA 6					AREA 4				
Diego e Giovanni					Melania e Melissa					Diego e Giovanni					Chiara					Diego e Giovanni				

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

INFORMAZIONI UTILI

Per Gestire al meglio l'affluenza, TUTTI i corsi avranno accesso su PRENOTAZIONE

Ginnastica finalizzata alla tutela della salute e al fitness

Hatha Yoga, Pilates, Riequilibrio Posturale, Calisthenics Full

Balli Internazionali

Balli Country, Zumba