

Ginnastica Mattino e Ginnastica Adulti dal 03/06 al 27/06 2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	7:05 - 7:50	MATTINO 7:05 - 7:50	7:05 - 7:50	7:05 - 7:50
	HATHA YOGA* <i>BALANCE - G.Mattino</i> Area 1 Graziella	TONIFICAZIONE ** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Amadei	HATHA YOGA* <i>BALANCE - G.Mattino</i> Area 1 Graziella	TONIFICAZIONE ** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Amadei
8:30 - 9:15	10:00 - 10:45	8:30 - 9:15	10:00 - 10:45	8:45 - 9:30
GINN.DOLCE * <i>BALANCE - G.Mattino</i> Area 1 Alocci Maddalena	PILATES* <i>BALANCE - G.Mattino</i> Area 1 Federica Amadei	GINN.DOLCE * <i>BALANCE - G.Mattino</i> Area 1 Alocci Maddalena	PILATES* <i>BALANCE - G.Mattino</i> Area 1 Federica Amadei	RIEQUILIBRIO POSTURALE * <i>BALANCE - G.Mattino</i> 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*** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Amadei	INDOOR CYCLING*** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 3 Marcello	PILATES* <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Amadei	TOTAL FUNCTIONAL*** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Amadei	CARDIO CIRCUIT*** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Bonaretti
	12:45 - 13:30	12:45 - 13:30		
	BODY TONE*** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Bonaretti	TOTAL BODY *** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 3 Federica Bonaretti		
SERA				
				18:45 - 19:30
				CARDIO CIRCUIT *** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 3 Federica Bonaretti
18:45 - 19:30		18:45 - 19:30		
PILATES* <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Amadei		PILATES* <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Amadei		
19:30- 20:15	18:30 - 19:00	19:30- 20:15	18:30 - 19:00	
CIRCUIT TRAINING *** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Amadei	ABDONIMAL CIRCUIT *** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 3 Mirco	FIT BOXE *** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 1 Federica Amadei	ABDONIMAL CIRCUIT *** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 3 Mirco	
19:30 - 20:30	19:15- 20:00	19:30 - 20:40	19:15- 20:00	
INDOOR CYCLING*** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 3 Luca T.	STRONG TONE *** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 3 Mirco	INDOOR CYCLING*** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 3 Marcello	STRONG TONE *** <i>SPECIAL G.Adulti- FITNESS</i> Area 3 Mirco	
	19:30-20:30		19:30-20:30	
	ARTI MARZIALI** <i>SPECIAL G.Adulti - ARTI MARZIALI</i> AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack		ARTI MARZIALI** <i>SPECIAL G.Adulti - ARTI MARZIALI</i> AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack	
19:30-21:00		19:30-21:00		18:45 - 20:30
ACROBATICA** <i>SPECIAL G.Adulti - ACROBATICA</i> AREA 6 Alberto Imbeni		ACROBATICA** <i>SPECIAL G.Adulti - ACROBATICA</i> AREA 6 Alberto Imbeni		CALISTHENICS FULL** <i>SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS</i> AREA 4 Diego e Giovanni
18:45 - 20:30		18:45 - 20:30		
CALISTHENICS FULL** <i>SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS</i> AREA 4 Diego e Giovanni		CALISTHENICS FULL** <i>SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS</i> AREA 4 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