

PLANNING CORSI

8 SETTEMBRE 2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:00 POWER YOGA Martina.- 60'	10:15 WALKING INDOOR Federica A. - 30'	9:00 POWER YOGA Martina- 60'	7:45 YOGATONE Martina .- 45'	09:30 WALKING INDOOR Federica A. - 45'	10:00 STEP Paulo - 45'	09:30 JUMPING FITNESS Krizia - 45'
10:15 LES MILLS BODYPUMP Lisa M. - 45'	11:00 FUNCTIONAL TONE Federica A. - 45'	10:15 SPECIALE ADDOME Lisa M.- 25'	10:00 FUNCTIONAL TONE Federica A- 45''	10:00 GINNASTICA POSTURALE Silvia - 45' dal 15/09	10:30 INDOOR CYCLING Giancarlo/Paolo-60'	9:30 Nirvana® Nicoletta G. 45' New
11:15 STRETCHING POSTURALE Lisa M. - 45'	12:00 GYM MIOFASCIALE Federica A. - 45'	10:40 SPECIALE GLUTEI Lisa M.- 20'	11:00 STRETCHING Federica A- 45	11:00 GLUTEI-ADDOME TONE Lisa M. -30'	11:00 CARDIO GAG Paulo - 60'	10:20 TRX Krizia /Nicoletta- 45'
11:00 ACQUAGYM Javi- 45'	13:00 ZUMBA Monica -60'	11:15 PILATES Lisa M.- 45'	13:00 ZUMBA Monica M. - 60'	11:30 PILATES Lisa- 30''	12:00 ACQUAFUSION Nicoletta-45'	10:30 INDOOR CYCLING Giuseppe/Giancarlo- 60'
13:00 ACQUATONIC Javi- 45'		11:00 ACQUAGYM Nicoletta- 45'	13:00 ACQUAGYM Nicoletta - 45'	11:00 ACQUAGYM Federica- 45'	12:15 STRETCHING Paulo - 60'	11:10 INTERVAL FIT Krizia /Nicoletta- 45''
13:00 PILATES* Lisa M. -45'	13:00 ACQUA FIT-COMBACT Nicoletta - 45min	13:00 LES MILLS BODYPUMP Lisa M. - 45'	15:00 ACQUA FIT-COMBACT Nicoletta - 45'	13:00 PILATES Lisa 45'		12:00 PILATES Krizia /Nicoletta 45'
14:30 GINNASTICA POSTURALE Silvia/ Federica- 50 dal 15/09						16:00 ACQUAGYM Javi- 45'
18:00 LES MILLS BODYPUMP Domenico - 45'	15:30 FIT PILATES Noemi 45-'	13:00 HYDROBIKE Nicoletta- 45'	15:00 TRX Federica- 45'	13:00 HYDROBIKE Nicoletta- 45'		18:00 YOGA Monica V- 75'
19:15 HYDROBIKE Rossella- 45'	16:15 FOAM & BOOTY Noemi -45' New	14:30 GINNASTICA POSTURALE Silvia/ Federica- 50 dal 15/09				
18:45 INDOOR CYCLING Felix - 60'	18:45 ACQUAGYM Nicoletta- 45'	18:30 MOVERO Noemi-45'	18:30 LES MILLS GRIT Felix. 45'	15:00 FIT PILATES Sara V. - 60'		
19:00 LES MILLS BODYPUMP Domenico -45'	18:30 TABATA INTERVAL TONE Lisa M. -45'	18:30 HYDROBIKE Rossella- 45'	19:00 H.E.A.T PROGRAM 60'	18:00 BRAZUCA FITNESS Krizia-50'		
20:00 TRX Felix - 45'	19:00 H.E.A.T PROGRAM Marzio Sala 60'	19:00 WALKING INDOOR Federica A. - 45'	19:20 STRETCHING CON FOAM ROLLER Felix- 45'	18:30 WALKING INDOOR Felix 45'		
20:00 H.E.A.T PROGRAM Michele C. 60' New	19:30 PILATES Lisa M. -60'	19:20 BOOTY & ABS noemi - 45'		18:45 ACQUAGYM Nicoletta- 45'		
		20:10 LES MILLS BODYPUMP Noemi - 45'		18:50 TOTAL TONE Krizia - 60'		
				19:20 INDOOR CYCLING Felix. - 45'		



***NIRVANA ---> sequenze di esercizi di tonificazione tratti dal Pilates, dallo Yoga e dal Thai Chi, vanno a lavorare su tutti i distretti muscolari, tonificandoli e ossigenandoli. (vedi date in corrispondenza del corso)**



Prenotazione sempre tramite app
Technogym app

- Bassa intensità
- Media intensità
- Alta intensità
- Acqua

*Intensità media



Fascia mattino



Fascia pausa pranzo



Fascia pomeridiana/serale