

PLANNING CORSI

dal 01/12 al 23/12

LUNEDÌ	
9:00	POWER YOGA Martina.- 60'
10:15	LES MILLS BODYPUMP Lisa M. - 45'
11:15	STRETCHING POSTURALE Lisa M. -45'
11:00	ACQUAGYM Javi- 45'
13:00	ACQUATONIC Javi- 45'
13:00	PILATES* Lisa M. -45'
14:30	GINNASTICA POSTURALE Silvia/ Federica- 50'
18:00	LES MILLS BODYPUMP Domenico - 45'
18:45	HYDROBIKE ELENA- 45'
18:45	INDOOR CYCLING Felix - 60'
19:00	LES MILLS BODYPUMP Domenico -45'
20:00	TRX Felix - 45'
20:00	H.E.A.T PROGRAM Michele C. 60' New

MARTEDÌ	
10:15	WALKING INDOOR Federica A. - 30'
11:00	FUNCTIONAL TONE Federica A. -45'
12:00	GYM MIOFASCIALE Federica A. - 45'
13:00	ZUMBA Monica -60'
13:00	INDOOR CYCLING Cristina 60' New
13:00	ACQUA FIT-COMBACT Nicoletta - 45min
15:30	FIT PILATES Noemi 45-'
16:15	FOAM & BOOTY Noemi -45'
18:45	ACQUAGYM Nicoletta- 45'
18:30	TABATA INTERVAL TONE Lisa M. -45'
19:00	H.E.A.T PROGRAM Marzio Sala 60'
19:30	PILATES Lisa M. -60'

MERCOLEDÌ	
9:00	POWER YOGA Martina- 60'
10:15	SPECIALE ADDOME Lisa M.- 25'
10:40	SPECIALE GLUTEI Lisa M.- 20'
11:15	PILATES Lisa M.- 45'
11:00	ACQUAGYM Nicoletta- 45'
13:00	LES MILLS BODYPUMP Lisa M. - 45'
13:00	HYDROBIKE Nicoletta- 45'
14:30	GINNASTICA POSTURALE Silvia/ Federica- 50'
18:00	BOOTY & FOAM Noemi-30'
18:45	HYDROBIKE ELENA- 45'
18:30	MOVERO noemi - 45'
19:00	WALKING INDOOR Michele/Federica A.-45'
19:15	TOTAL BODY noemi - 45'
20:00	ONLY ABS NOEMI - 30'

GIOVEDÌ	
7:45	YOGATONE Martina.- 45'
10:00	FUNCTIONAL TONE Federica A- 45''
11:00	STRETCHING Federica A- 45'
13:00	ZUMBA Monica M. - 60'
13:00	ACQUAGYM Nicoletta - 45'
15:00	ACQUA FIT-COMBACT Nicoletta - 45'
15:00	TRX Federica- 45'
18:00	WALKING INDOOR Felix - 40'
18:45	LES MILLS GRIT Felix. 45'
19:35	STRETCHING CON FOAM ROLLER Felix- 45'

VENERDÌ	
09:30	WALKING INDOOR Federica A. - 45'
10:00	GINNASTICA POSTURALE Silvia - 45' dal 15/09
11:00	GLUTEI-ADDOME TONE Lisa M. -30'
11:30	PILATES Lisa- 30''
11:00	ACQUAGYM Federica- 45'
13:00	PILATES Lisa 45'
13:00	HYDROBIKE Nicoletta- 45'
15:15	FIT PILATES Sara V. - 60'
18:00	BRAZUCA FITNESS Krizia-50'
18:30	WALKING INDOOR Felix 45'
18:45	ACQUAGYM Nicoletta- 45'
18:50	TOTAL TONE Krizia - 60'
19:20	INDOOR CYCLING Felix. - 45'

SABATO	
10:00	STEP Paulo - 45'
10:30	INDOOR CYCLING Giancarlo/ Paolo-60'
11:00	CARDIO GAG Paulo - 60'
12:00	ACQUAFUSION Nicoletta- 45'
12:15	STRETCHING Paulo - 60'

2 DICEMBRE 2025

PLANK CHALLENGE*
60 Min.

*In sostituzione a
TABATA E
PILATES

10 DICEMBRE 2025

DUATHLON*
Michele C.60'

*In sostituzione a
WALKING.
Lezione mix
H.E.A.T. e cycling

■ Bassa intensità
■ Media intensità
■ Alta intensità
■ Acqua

*Intensità media



Fascia mattino



Fascia pausa pranzo



Fascia pomeridiana/serale



Prenotazione
sempre tramite
app
Technogym app

