

# PLANNING CORSI

## PONTE 2 GIUGNO 2026

	SABATO 30 MAGGIO	DOMENICA 31 MAGGIO	LUNEDÌ 1 GIUGNO	MARTEDÌ 2 GIUGNO
10:00	<b>STEP</b> Paulo - 45'			<b>WALKING INDOOR</b> Federica A. - 30'
10:30	<b>INDOOR CYCLING</b> Giancarlo/Paolo-60'	<b>JUMPING FITNESS</b> Amelia- 45'	<b>TONIFICAZIONE</b> Federica- 45'	<b>FUNCTIONAL TONE</b> Federica A. -45'
11:00	<b>CARDIO GAG</b> Paulo - 60'	<b>Nirvana®</b> Nicoletta- 45'	<b>STRETCHING POSTURALE</b> Federica. -45'	<b>GYM MIOFASCIALE</b> Federica A. - 45'
12:00	<b>ACQUAFUSION</b> Nicoletta- 45'	<b>INTERVAL FIT</b> nicoletta- 45''	<b>ACQUAGYM</b> Javi- 45'	<b>ZUMBA</b> Monica -60'
12:15	<b>STRETCHING</b> Paulo - 60'	<b>PILATES</b> nicoletta45'	<b>ACQUATONIC</b> Javi- 45'	<b>ACQUA FIT-COMBACT</b> Nicoletta - 45'
		<b>ACQUAGYM</b> Javi- 45'	<b>GAG</b> Felix - 45'	<b>ACQUAGYM</b> Nicoletta- 45'
		<b>YOGA</b>	<b>HYDROBIKE</b> Elena - 45'	<b>TABATA INTERVAL TONE</b> Lisa M. -45'
			<b>INDOOR CYCLING</b> Felix - 50'	<b>PILATES</b> Lisa M. -60'
			<b>TRX</b> Felix - 45'	



 Prenotazione  
sempre tramite  
app  
Technogym app

- Bassa intensità
- Media intensità
- Alta intensità
- Acqua

\*Intensità media



Fascia mattino



Fascia pausa pranzo



Fascia pomeridiana/serale