

RIDUZIONE PLANNING CORSI DAL 1 LUGLIO a 16 LUGLIO 2026




	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:00	POWER YOGA MONICA- 60'	WALKING INDOOR Federica A. - 30'	POWER YOGA MONICA- 60'		WALKING INDOOR Federica A. - 45'		VEDERE PLANNING DOMENICHE
10:15	LES MILLS BODYPUMP LISA. - 45'	FUNCTIONAL TONE Federica A. - 45'	SPECIALE ADDOME LISA.- 25'	gym dolce a bordo piscina lisa-45' NEW!	GINNASTICA POSTURALE ★ Nicoletta- 45''	STEP Paulo - 45'	
11:15	STRETCHING POSTURALE LISA -45'	GYM MIOFASCIALE Federica A. - 45'	SPECIALE GLUTEI LISA.- 20'	FUNCTIONAL TONE Federica A- 45''	GLUTEI-ADDOME TONE lisa-30'	INDOOR CYCLING Giancarlo/ Paolo-60'	
11:00	ACQUAGYM Javi- 45'		PILATES LISA- 45'	STRETCHING Federica A- 45	PILATES lisa- 30''	CARDIO GAG Paulo - 60'	
13:00	ACQUATONIC Javi- 45'	ZUMBA Monica -45'	ACQUAGYM Nicoletta- 45'	ACQUAGYM Nicoletta - 45'	ACQUAGYM Federica- 45'	ACQUAFUSION Nicoletta- 45'	
13:00	PILATES * LISA- 45'	ACQUA FIT-COMBACT Nicoletta - 45min	LES MILLS BODYPUMP LISA. - 45'	ZUMBA Monica -45'	PILATES Lisa 45'	STRETCHING Paulo - 60'	
18:00	LES MILLS BODYPUMP Domenico - 45'	FIT PILATES Noemi 45-'	HYDROBIKE Nicoletta- 45'	ACQUA FIT-COMBACT Nicoletta - 45'	HYDROBIKE Nicoletta- 45'		
18:00	H.E.A.T PROGRAM Michele C. 45'	FOAM & BOOTY Noemi -45'	BOOTY & FOAM Noemi-30'	WALKING INDOOR Felix - 40'	BRAZUCA FITNESS luiz-50'		
18:45	HYDROBIKE Elena - 45'	ACQUAGYM Nicoletta- 45'	HYDROBIKE Elena - 45'	LES MILLS GRIT Felix. 45'	WALKING INDOOR Felix 45'		
19:00	INDOOR CYCLING Felix - 50'	TABATA INTERVAL TONE LISA -45'	MOVERO noemi - 45'	STRETCHING CON FOAM ROLLER Felix- 45'	ACQUAGYM Nicoletta- 45'		
19:00	LES MILLS BODYPUMP Domenico -45'	H.E.A.T PROGRAM Marzio Sala 60'	WALKING INDOOR Federica A. - 45'		TOTAL TONE luiz - 60'		
20:00	TRX Felix - 45'	PILATES LISA -60'	TOTAL BODY noemi - 45'				

■ TERMINE DI ZUMBA MARTEDÌ 07 LUGLIO COMPRESO

★ TERMINE DI GINNASTICA POSTURALE 10 LUGLIO COMPRESO

• pilates avanzato

ULTIMA LEZIONE DI
H.E.A.T. PROGRAM
MARTEDÌ 14/07 ORE 19:00

 Fascia mattino  Fascia pausa pranzo  Fascia pomeridiana/serale



SPORTING MILANO 3
HEALTH & LIFESTYLE

DOMENICHE DI LUGLIO

5/7

09:30 **JUMPING FITNESS**
Amelia- 45'

10:20 **Nirvana®**
Nicoletta- 45'

11:10 **INTERVAL FIT**
nicoletta- 45''

12:00 **PILATES**
nicoletta45'

16:00 **ACQUAGYM**
Javi- 45'

18:00 **YOGA**
Monica V- 75'

12/7

09:30 **JUMPING FITNESS**
Amelia- 45'

10:20 **Nirvana®**
Nicoletta- 45'

11:10 **INTERVAL FIT**
nicoletta- 45''

12:00 **PILATES**
nicoletta45'

16:00 **ACQUAGYM**
Javi- 45'

18:00 **YOGA**

19/7

09:30 **Nirvana®**
Nicoletta- 45'

10:20 **TRX**
nicoletta- 45'

11:10 **INTERVAL FIT**
nicoletta- 45''

12:00 **PILATES**
nicoletta 45'

16:00 **ACQUAGYM**
Javi- 45'

18:00 **YOGA**
Monica V- 75'

26/7

09:30 **Nirvana®**
Nicoletta- 45'

10:20 **TRX**
nicoletta- 45'

10:30 **INDOOR CYCLING**
Giancarlo-60'

11:10 **INTERVAL FIT**
nicoletta- 45''

12:00 **PILATES**
nicoletta 45'

16:00 **ACQUAGYM**
Javi- 45'

18:00 **YOGA**
Monica V- 75'