

# RIDUZIONE PLANNING CORSI DAL 1 LUGLIO a 16 LUGLIO 2026




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

■ 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

# RIDUZIONE PLANNING CORSI DA VENERDI' 17 LUGLIO a VENERDI' 31 2026

	LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
10:15	<b>LesMILLS BODYPUMP</b> paulo/LISA. - 45'	<b>WALKING INDOOR</b> Federica A. - 30'	<b>POWER YOGA</b> MONICA- 60'				
11:15	<b>STRETCHING POSTURALE</b> paulo/LISA -45'	<b>FUNCTIONAL TONE</b> Federica A. -45'	<b>SPECIALE ADDOME</b> PAULO.- 25'	<b>FUNCTIONAL TONE</b> Federica A- 45''			
11:00	<b>ACQUAGYM</b> Javi- 45'	<b>GYM MIOFASCIALE</b> Federica A. - 45'	<b>SPECIALE GLUTEI</b> PAULO.- 20'	<b>STRETCHING</b> Federica A- 45		<b>STEP</b> Paulo - 45'	
13:00	<b>ACQUATONIC</b> Javi- 45'				<b>GLUTEI-ADDOME TONE</b> PAULO -30'	<b>INDOOR CYCLING</b> Giancarlo/ Paolo-60'	
13:00	<b>PILATES</b> LISA -60' Solo 20/07				<b>PILATES</b> PaULO- 30''	<b>CARDIO GAG</b> Paulo - 60'	
13:00	<b>LesMILLS BODYPUMP</b> Domenico - 45'	<b>ACQUA FIT-COMBACT</b> Nicoletta - 45min	<b>ACQUAGYM</b> Nicoletta- 45'	<b>ACQUAGYM</b> Nicoletta - 45'	<b>ACQUAGYM</b> Federica- 45'	<b>ACQUAFUSION</b> Nicoletta- 45'	
15:00			<b>LesMILLS BODYPUMP</b> PAULO. - 45'	<b>ACQUA FIT-COMBACT</b> Nicoletta - 45'	<b>PILATES</b> Paulo 45'	<b>STRETCHING</b> Paulo - 60'	
18:00	<b>H.E.A.T PROGRAM</b> Michele C. 45'	<b>FIT PILATES</b> Noemi 45-'	<b>HYDROBIKE</b> Nicoletta- 45'		<b>HYDROBIKE</b> Nicoletta- 45'		
18:45	<b>HYDROBIKE</b> Elena - 45'	<b>FOAM &amp; BOOTY</b> Noemi -45'		<b>WALKING INDOOR</b> Felix. - 45'			
19:00	<b>INDOOR CYCLING</b> Felix - 50'	<b>ACQUAGYM</b> Nicoletta- 45'	<b>BOOTY &amp; FOAM</b> Noemi-30'	<b>LesMILLS GRIT</b> Felix. 45'	<b>BRAZUCA FITNESS</b> luiz-50'		
19:00	<b>LesMILLS BODYPUMP</b> Domenico -45'	<b>TABATA INTERVAL TONE</b> PAULO/LISA -45'	<b>HYDROBIKE</b> Elena - 45'				
19:30	<b>TRX</b> Felix - 45'	<b>PILATES</b> PAULO/LISA -60'	<b>MOVERO</b> noemi - 45'	<b>STRETCHING CON FOAM ROLLER</b> Felix- 45'	<b>ACQUAGYM</b> Nicoletta- 45'		
					<b>TOTAL TONE</b> luiz - 60'		
			<b>TOTAL BODY</b> noemi - 45'				

VEDERE PLANNING DOMENICHE

ULTIMA LEZIONE DI  
H.E.A.T. PROGRAM  
MARTEDI' 14/07 ORE 19:00

 Fascia mattino  Fascia pausa pranzo  Fascia pomeridiana/serale

lunedì 20/07  
lunedì 27/07



SPORTING MILANO 3  
HEALTH & LIFESTYLE

# DOMENICHE DI LUGLIO

5/7

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

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'