

ORARIO DAL 4 NOVEMBRE

LUNEDI

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALE 4-5	SALA 6
09:00 CORPO LIBERO Giovanni	09:00 YOGA Serena			09:30 NEW WBS SCHIENA ATTIVA Niccolò P.
10:00 BODY SCULPTING Fernando	10:00 STRETCHING Alessio			10:30 WBS PILATES Niccolò P.
11:00 CORPO LIBERO Alessio	11:00 PILATES Fernando	11:15 PICCOLI GRUPPI Sara V.		
12:15 BODY SCULPTING Fernando				
13:00 CORE TRAINING 30' Fernando				
13:30 TOTAL BODY Alessandro				
15:00 BODY SCULPTING Alessandro	16:00 ANTALGICA Alessio	15:30 PICCOLI GRUPPI Sara V.		
17:00 CORPO LIBERO Alessio	17:30 PILATES Elsa			
18:30 BODY SCULPTING Elsa	18:30 STEP 3 Niccolò	18:15 PICCOLI GRUPPI Alessio	18:30 NEW KOMBACT TRAINING (sala 4)	18:30 WBS PILATES Vieri
19:30 KILLER GAG Niccolò	19:30 PILATES Elsa		18:30 CROSS TRAINING 45' (sala 5) Glauco	
20:30 TOTAL BODY Niccolò				

MARTEDI

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALE 4-5	SALA 6
07:15 TONIFICAZIONE DINAMICA Michele				
09:00 ANTALGICA Alessio	09:00 TONIFICAZIONE Gabriele			
10:00 FLEX TONE Fernando	10:00 CORPO LIBERO Giovanni	11:00 PICCOLI GRUPPI Giovanni		10:30 WBS SCHIENA ATTIVA Gianluca
12:15 PILATES Fernando				
13:30 BODY SCULPTING Elisa	13:30 CORPO LIBERO Michele/Viola		13:30 NEW CROSS TRAINING 45' (sala 5) Glauco	13:30 CYCLEX GroupCycling Nicoletta
15:00 FLEX TONE Gabriele				
17:00 YOGA Sara G.	17:00 YOGA Sara G.			
17:30 PILATES Costanza	18:00 CORPO LIBERO Alessio/Cristian	18:15 OLYMPUS TRAINING Alessio		18:00 WBS SCHIENA ATTIVA Niccolò P.
18:30 PILATES Tiziano	18:30 CORPO LIBERO Alessio/Cristian	18:30 FLEX TONE Gabriele		18:45 WBS PILATES Niccolò P.
19:30 TONIFICAZIONE Tiziano	19:30 VINYASA YOGA Matilde	19:30 CORPO LIBERO Alessio/Cristian	19:30 NEW CROSS TRAINING (sala 5) Gabriele	19:30 WBS PILATES Niccolò P.
21:00 KENDO Maurizio				

MERCOLEDI

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALE 4-5	SALA 6
09:00 CORPO LIBERO Giovanni	09:00 TOTAL BODY Niccolò	09:00 STRETCHING Alessio	07:15 CROSS TRAINING 45' (sala 5) Gabriele	09:30 NEW WBS SCHIENA ATTIVA Niccolò P.
10:00 PILATES Fernando	10:00 CORPO LIBERO Michele			
11:00 CORPO LIBERO Michele	11:00 YOGA Sara G.	11:15 PICCOLI GRUPPI Alessio		
12:15 TONIFICAZIONE FUNZIONALE Fernando				
13:00 CORE TRAINING 30' Fernando			13:30 CROSS TRAINING 45' (sala 5) Cosimo R.	
13:30 STEP TONE Fernando				
15:30 BODY SCULPTING Davide		15:30 PICCOLI GRUPPI Giovanni		
16:30 PILATES Davide	17:00 CORPO LIBERO Alessio	17:00 CORRETTIVA Giovanni		18:00 NEW WBS SCHIENA ATTIVA Niccolò P.
18:30 BODY SCULPTING Mario	18:30 HATHA YOGA Lorenzo	18:15 PICCOLI GRUPPI Alessio	18:30 NEW KOMBACT TRAINING (sala 4)	18:45 NEW WBS PILATES Niccolò P.
19:30 PILATES Mario			18:30 CROSS TRAINING 45' (sala 5) Cosimo A.	
20:30 TOTAL BODY Niccolò				

TUTTI I CORSI DEVONO ESSERE PRENOTATI ATTRAVERSO LA NOSTRA APP MY I CLUB

PUOI PRENOTARE CON 4 GG DI ANTICIPO UTILIZZANDO L'APP. AL DESK LA PRENOTAZIONE E' POSSIBILE SOLO CON 2 GG DI ANTICIPO. DOPO LA SECONDA MANCATA DISDETTA SARA' SOSPESA LA POSSIBILITA' DI PRENOTARE PER 7 GG.



GIOVEDI					VENERDI					SABATO			
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALE 4-5	SALA 6	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALE 4-5	SALA 6	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 6
					07:15 TONIFICAZIONE DINAMICA Michele						09:30 WBS SCHIENA ATTIVA Gianluca		
09:00 ANTALGICA Alessio	09:00 TONIFICAZIONE Cosimo S.				09:00 CORPO LIBERO Alessio	09:00 YOGA Serena						09:30 PILATES Tiziano/Ale	
10:00 KILLER G.A.G. Niccolò					10:00 TOTAL BODY Niccolò	10:00 CORPO LIBERO Alessio						10:00 CORPO LIBERO Alessio	
11:00 PILATES Niccolò					11:00 CORPO LIBERO Giovanni	11:00 STEP 2 Niccolò						11:15 CORPO LIBERO Alessio	
					12:00 S.T.A.R. Fernando	12:30 YOGA Sara						11:30 BODY SCULPTING Tiziano/Ale	
					13:00 CORE TRAINING 30' Fernando								
13:30 PILATES ADVANCED Elisa	13:30 CORPO LIBERO Michele		13:30 CROSS TRAINING 45' (sala 5) Glaucio		13:30 PILATES AND TONE Fernando			13:30 CROSS TRAINING 45' (sala 5) Cosimo R.					
					15:00 WBS SCHIENA ATTIVA Gianluca								
15:30 TONIFICAZIONE Cynthia					15:30 KILLER G.A.G. Davide								
16:30 ZUMBA Cynthia	17:00 YOGA Serena				16:30 PILATES Davide	17:00 CORPO LIBERO Alessio							
					17:30 ZUMBA Davide	18:00 FIGHT FUNCTIONAL TRAINING Rafael							
18:30 BODY SCULPTING Tiziano	18:00 CORPO LIBERO Alessio		18:30 FLEX TONE Gabriele		18:30 BODY SCULPTING 19:30	19:00 CROSS CARDIO Rafael							
19:30 PILATES Tiziano	19:30 VINYASA YOGA Matilde				19:30 STEP TONE Alessandro								
21:00 KENDO Maurizio					20:30 CIRCUIT TRAINING Alessandro								

DOMENICA			
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 6
10:30 PILATES STAFF OLY			10:45 CYCLEX GroupCycling Nicoletta
11:30 TONIFICAZIONE STAFF OLY			



ORARIO DAL 4 NOVEMBRE

Lunedì – Venerdì 06:00 - 23:30
Sabato e Domenica 09:00 - 20:00

I corsi indicati nelle caselle in grigio necessitano di specifico abbonamento

PER SALVAGUARDARE LA VOSTRA INCOLUMITA' SI PREGA DI EVITARE RITARDI, INTERRUZIONI O CONCLUSIONI ANTICIPATE DELLE LEZIONI, SALVO MOTIVI OCCASIONALI. IN TAL CASO SI PREGA DI AVVISARE L'INSEGNANTE. BUON ALLENAMENTO!



TUTTI I CORSI DEVONO ESSERE PRENOTATI ATTRAVERSO LA NOSTRA APP MY I CLUB

PUOI PRENOTARE CON 4 GG DI ANTICIPO UTILIZZANDO L'APP. AL DESK LA PRENOTAZIONE E' POSSIBILE SOLO CON 2 GG DI ANTICIPO. DOPO LA SECONDA MANCATA DISDETTA SARA' SOSPESA LA POSSIBILITA' DI PRENOTARE PER 7 GIORNI

