

ORARIO FITNESS DEFINITIVO STAGIONE 2018-2019



(Gli orari e le lezioni potrebbero subire variazioni)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.30	CHEVEREDANCE ANTHONY COELLO	POSTURALE G. Cristofari	CHEVEREDANCE ANTHONY COELLO	POSTURALE G. Cristofari	CHEVEREDANCE ANTHONY COELLO		
10.00						TOTAL BODY ROBERTA RIGHETTI	
10.30	TOTAL BODY MATTEO SPURIO	PILATES G. Cristofari GINNASTICA DOLCE MARJORIS	TOTAL BODY MATTEO SPURIO	PILATES G. Cristofari GINNASTICA DOLCE MARJORIS	TOTAL BODY MATTEO SPURIO		
11.00						GYROKINESIS R.Righetti FANTASIA LATINA C. D'Attis ROWING P.ZICCARDI	
11.30	INDOOR CYCLING* FLAVIO R	ZUMBA C. D'Attis YOGA ANATOMY EMANUELA	INDOOR CYCLING* FLAVIO R	ZUMBA C. D'Attis YOGA ANATOMY EMANUELA	INDOOR CYCLING* FLAVIO R	INDOOR CYCLING DANIELA	
12.00	POSTURALE E. Scattaretico		POSTURALE E. Scattaretico		POSTURALE E. Scattaretico		
13.30	TOTAL BODY ROBERTA RIGHETTI KICK BOXING S. Pierdiluca	INDOOR CYCLING* FLAVIO R FUNCTIONAL MARJORIS	CIRCUIT TRAINING ROBERTA RIGHETTI KICK BOXING S. Pierdiluca	INDOOR CYCLING FLAVIO R FUNCTIONAL MARJORIS	TOTAL BODY ROBERTA RIGHETTI KICK BOXING S. Pierdiluca		
17.00	FIT BOXE MARTINA RUCO	BODYWORK T.MESSE	FIT BOXE MARTINA RUCO	BODYWORK T.MESSE	FIT BOXE MARTINA RUCO		
18.00	STEP WORKOUT 30' T. Matullo ROWING P.ZICCARDI	FUNCTIONAL L.Crescimbene AEQUILIBRIUM T.MESSE PILATES MARJORIS STRIDING FLAVIO R	STEP WORKOUT 30' T. Matullo FUNCTIONAL S. Tafuro	FUNCTIONAL L.Crescimbene AEQUILIBRIUM T.MESSE PILATES G. Cristofari STRIDING FLAVIO R	AB SOLUTION 30' T. Matullo ROWING P.ZICCARDI		

Le sottostanti discipline fanno capo al codice Coni BI002 attività finalizzate alla salute ed al fitness

*GYROTONIC, GYROTONIC&LOGO E GYROKINESIS sono marchi registrati di fabbrica della Gyrotonic Sales Corp e sono usati con la loro autorizzazione

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
18.30	<p>AB SOLUTION 30' T. Matullo</p> <p>ZUMBA C. D'Attis</p> <p>H.I.I.T. RITA ROMEO</p>		<p>TONE UP 30' T. Matullo</p> <p>FANTASIA LATINA C. D'Attis</p> <p>ROWING P.ZICCARDI</p>		<p>TOTAL BODY RITA ROMEO</p> <p>ZUMBA C. D'Attis</p> <p>STEP WORKOUT 30' T. Matullo</p>		
19.00	<p>POWER FUNCTIONAL T.MATULLO</p>	<p>PREPUGILISTICA L.Crescimbene</p> <p>INDOOR CYCLING* FLAVIO R</p> <p>INTERVAL TRAINING MARJORIS</p>	<p>PREPUGILISTICA 1h30' Di Pasquale F.</p> <p>AB SOLUTION 30' T. Matullo</p>	<p>PREPUGILISTICA L.Crescimbene</p> <p>INDOOR CYCLING ANDREA I</p>	<p>INDOOR CYCLING* MARIA TERESA</p> <p>POWER FUNCTIONAL T.MATULLO</p>		
19.15	<p>INDOOR CYCLING* E. Di Cesare</p>		<p>INDOOR CYCLING* C.MADRIGALI</p>				
19.30	<p>TOTAL BODY G.Cristofari</p> <p>POSTURALE R.Righetti</p>		<p>TONIFICAZIONE G.Cristofari</p> <p>GYROKINESIS R.Righetti G.A.G 30' T. Matullo</p>		<p>JUST PUMP G.Cristofari</p> <p>GYROKINESIS R.Righetti</p>		
20.00	<p>FUNCTIONAL CIRCUIT 45' T. Matullo</p>	<p>FUNZIONALE SPURIO M.</p> <p>POSTURALE GIUSEPPE C.</p>	<p>R.E.D. WORKOUT 45' T. Matullo</p>	<p>FUNZIONALE SPURIO M.</p> <p>POSTURALE GIUSEPPE C.</p>	<p>FUNCTIONAL CIRCUIT 45' T. Matullo</p>		
20.45	<p>DEEP STRETCHING 15' T. Matullo</p>		<p>DEEP STRETCHING 15' T. Matullo</p>		<p>DEEP STRETCHING 15' T. Matullo</p>		

ORARI CIRCOLO

DAL LUNEDI' AL VENERDI'
 segreteria 6.45/22.30
 sala pesi 6.45/22.00
 piscina 25 mt 7.00/22.00

SABATO
 segreteria 8.00/20.30
 sala pesi 8.00/20.00
 piscina 25 mt 8.00/20.00

DOMENICA
 segreteria 8.00/20.30
 sala pesi 8.00/20.00
 piscina 25 mt 8.00/20.00

SALE FITNESS

-  ACQUAMARINA
-  AMETISTA
-  PERLA GRIGIA
-  AMBRA
-  SMERALDO
-  QUARZO
-  AREA ESTERNA
-  RUBINO
-  ZAFFIRO



**** LEZIONE CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PRESSO LA RECEPTION O AL NUMERO 06.88561600 – 01 MINIMO 3 PARTECIPANTI**

LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE, PER ESIGENZE TECNICHE, IL PLANNING DELLE LEZIONI