

ORARIO FITNESS DICEMBRE 2019

(le lezioni potranno 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 GENERALE MARJORIS	TOTAL BODY MATTEO SPURIO	PILATES G. Cristofari GINNASTICA GENERALE MARJORIS	TOTAL BODY MATTEO SPURIO		
11.00						GYROKINESIS ROBERTA RIGHETTI	
11.30		ZUMBA FITNESS CHIARA D'ATTIS YOGA ANATOMY EMANULEA C.	INDOOR CYCLING FLAVIO R	ZUMBA FITNESS CHIARA D'ATTIS YOGA ANATOMY EMANULEA C.			ROWING P.ZICCARDI FANTASIA LATINA CHIARA D'ATTIS
12.00	ERMANN0 POSTURALE		ERMANN0 POSTURALE		ERMANN0 POSTURALE		
13.30	SIMONE PIERDILUCA KICK BOXING H.I.I.T. ROBERTA RIGHETTI	FUNCTIONAL MARJORIS INDOOR CYCLING* FLAVIO R	SIMONE PIERDILUCA KICK BOXING FUNCT.CIRCUIT LARA CRESCIMBENE	FUNCTIONAL MARJORIS INDOOR CYCLING FLAVIO R	SIMONE PIERDILUCA KICK BOXING TOTAL BODY ROBERTA RIGHETTI		
17.00	FIT BOXE MARTINA RUCO	BODYWORK TAMARA MESSE	FIT BOXE MARTINA RUCO	BODYWORK TAMARA MESSE	FIT BOXE MARTINA RUCO		
18.00	STEP WORKOUT TULLIO	PILATES MARJORIS FUNCTIONAL L.Crescimbene AEQUILIBRIUM TAMARA MESSE	ROWING P.ZICCARDI FUNCTIONAL MARTINA RUCO STEP WORKOUT TULLIO	PILATES G. Cristofari FUNCTIONAL L.Crescimbene AEQUILIBRIUM TAMARA MESSE	STEP WORKOUT TULLIO		

Tutte le 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	ZUMBA FITNESS CHIARA D'ATTIS AB SOLUTION T. Matullo ROWING P.ZICCARDI H.I.I.T. ROBERTA RIGHETTI		GAG T. Matullo FANTASIA LATINA CHIARA D'ATTIS		TONE UP T. Matullo ROWING P.ZICCARDI ZUMBA FITNESS CHIARA D'ATTIS		
18.45					H.I.I.T. ROBERTA RIGHETTI		
19.00	SIMONE PIERDILUCA KICK BOXING POWER FUNCTIONAL T.MATULLO	INDOOR CYCLING* STEFANO AMATI PREPUGILISTICA L.Crescimbene INTERVAL TRAINING MARJORIS	ROWING P.ZICCARDI PREPUGILISTICA 1h30' Di Pasquale F. AB SOLUTION T. Matullo SIMONE PIERDILUCA KICK BOXING	INDOOR CYCLING MARIA TERESA PREPUGILISTICA L.Crescimbene	SIMONE PIERDILUCA KICK BOXING FUNCTIONAL WORK T.MATULLO		
19.15	INDOOR CYCLING* ANDREA IACONA		INDOOR CYCLING* CRISTINA		INDOOR CYCLING* ANDREA IACONA		
19.30	POSTURALE ROBERTA RIGHETTI		H.I.I.T. T. Matullo		GAG+ABS T. Matullo		
19.45	FUNCTIONAL CIRCUIT T.MATULLO				GYROKINESIS ROBERTA RIGHETTI G.A.G. T.MATULLO		
20.00		FUNCTIONAL MATTEO SPURIO		FUNCTIONAL MATTEO SPURIO			
20.15	DEEP STRETCHING T.MATULLO		DEEP STRETCHING T. Matullo		DEEP STRETCHING T.MATULLO		

ORARI CIRCOLO

DAL LUNEDI' AL VENERDI'
DESK 6.45/22.30
SALA PESI 6.45/22.00
PISCINA COPERTA 6.45/22.00

SABATO
DESK 8.00/18.30
SALA PESI 8.00/18.00
PISCINA COPERTA 8.00/18.00

DOMENICA
DESK 8.00-15.00
SALA PESI 8.00-14.30
PISCINA COPERTA 8.00-14.30

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

