

PROGRAMMA CORSI INVERNO

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|---|--|---|---|--|--|--|---|
| MATTINO | SPINNING 9.30 - 10.30 KATE SALA RED | BRUCIA GRASSI 10.00 - 10.50 JULIAN SALA BLU | SPINNING 9.30 - 10.30 KATE SALA RED | SBARRA TONE 9.30 - 10.00 JULIAN SALA BLU | YOGA FLEX 10.00 - 10.45 ROBERTA SALA BLU | CLASSIC ADVENTURE 11.00 - 11.50 JULIAN SALA BLU | CORSO A ROTAZIONE 11.00 - 12.00 A ROTAZIONE SALA BLU |
| | POSTURALE DOLCE 10.00 - 10.50 TATIANA SALA GOLD | TRX 13.00 - 13.50 TATIANA ESTERNO/SALA BLU | TONIFICAZIONE DOLCE 10.00 - 10.50 ROBERTA SALA BLU | TOTAL BODY 10.00 - 10.50 JULIAN SALA BLU | PANCAFIT 11.00 - 11.30 ROBERTA SALA RED | ADDOME 12.00 - 12.30 JULIAN SALA BLU | SPINNING 11.00 - 12.00 A ROTAZIONE SALA RED |
| | TOTAL BODY 11.00 - 11.50 TATIANA SALA BLU | BOOTY BARRE 16.00 - 16.50 VERONICA SALA BLU | | SPINNING 12.50 - 13.50 KATE SALA RED | INSANITY ASLUM 12.50 - 13.40 ORLES ESTERNO / SALA BLU | SPINNING 14.30 - 15.30 GIAMPY SALA RED | |
| | BRUCIA GRASSI 12.40 - 13.30 JULIAN SALA BLU | POSTURAL TRAINING 17.00 - 17.45 ROBERTA SALA BLU | POSTURAL YOGA 12.50 - 13.40 TATIANA SALA GOLD | TOTAL BODY 13.00 - 13.50 TATIANA SALA BLU | TOTAL BODY 13.00 - 13.50 TATIANA SALA BLU | | |
| | ADDOME 13.30 - 14.00 JULIAN SALA BLU | GLAM DANCE 18.15 - 19.05 CECILIA SALA BLU | STEP 16.00 - 16.50 JULIAN SALA BLU | DANZA CLASSICA 14.10 - 15.10 JULIAN SALA BLU a pagamento | TOTAL BODY 13.00 - 13.50 TATIANA SALA BLU | | |
| | PILATES 16.00 - 16.50 VERONICA SALA BLU | TRX 18.00 - 18.40 ORLES ESTERNO/SALA GOLD | TONIFICAZIONE 17.00 - 17.50 JULIAN SALA BLU | PILATES 17.00 - 17.50 ROBERTA SALA BLU | TOTAL BODY 16.00 - 16.50 TATIANA SALA BLU | INTENSITY TRAINING ☀️ 15.30 - 16.25 ORLES/NICO SALA BLU | |
| | BRUCIA GRASSI 17.00 - 17.50 JULIAN SALA BLU | INTENSITY TRAINING 18.45 - 19.25 ORLES ESTERNO/SALA GOLD | SLIDE POWER 18.00 - 18.50 TATIANA SALA BLU | TRX 18.00 - 18.25 NICO ESTERNO/SALA GOLD | PANCAFIT 17.30 - 18.15 SPYROS SALA RED | | |
| | STEP DANCE 18.00 - 18.50 JULIAN SALA BLU | SPINNING 18.40 - 19.40 KATE SALA RED | PANCAFIT 18.15 - 19.00 SPYROS SALA RED | ATLETIC GAG 18.10 - 19.00 VALENTINA SALA BLU | PILATES 18.00 - 18.50 CECILIA SALA BLU | TONIFICAZIONE | |
| | PROGETTO GLUTEO 18.00 - 18.50 KATE SALA GOLD | ADDOME 19.30 - 19.55 ORLES ESTERNO/SALA GOLD | JUST PUMP 19.00 - 19.50 TATIANA SALA BLU | CROSS FUNCTIONAL 18.30 - 18.55 NICO ESTERNO/SALA GOLD | YOGA FLEX 18.00 - 18.50 TATIANA SALA GOLD | SPINNING | |
| | PANCAFIT 18.00 - 18.55 VALENTINA SALA RED | | | ADDOME 19.00 - 19.25 NICO ESTERNO/SALA GOLD | SPINNING 18.30 - 19.30 KATE SALA RED | POSTURALE | |
| ADDOME 19.00 - 19.25 VERONICA SALA GOLD | STEP BASE 19.15 - 19.45 JULIAN SALA BLU | SPINNING 19.15 - 20.15 GIAMPI SALA RED | NICO ESTERNO/SALA GOLD | YOGA FLEX 18.00 - 18.50 TATIANA SALA GOLD | DANCE | | |
| VICTORIA SHAPE 19.00 - 19.50 KATE SALA BLU | STEP DANCE 19.45 - 20.15 JULIAN SALA BLU | PILATES 20.10 - 21.00 VERONICA SALA BLU | STEP BASE 19.15 - 19.45 JULIAN SALA BLU | SPINNING 19.00 - 19.50 CECILIA SALA BLU | ALTA INTENSITÀ | | |
| SPINNING 19.15 - 20.15 GIAMPY SALA RED | TOTAL BODY ☀️ 20.15 - 21.05 JULIAN SALA GOLD | TRX 20.00 - 20.50 TATIANA ESTERNO/ SALA GOLD | JULIAN SALA BLU | ZUMBA 19.00 - 19.50 CECILIA SALA BLU | | | |
| YOGA FLEX 19.30 - 20.20 VERONICA SALA GOLD | | | TOTAL BODY 20.15 - 21.05 JULIAN SALA GOLD | | | | |
| BOXE UP 20.15 - 21.05 GABRIELE SALA BLU | | | BOXE UP 20.15 - 21.05 GABRIELE SALA BLU | | | | |

☀️ sole
☁️ maltempo




