

# Orario Corsi 23/24

fitness & aquafitness - Via Piemonte 36



PRENOTATI QUI

## lunedì

Ora Inizio	Attività	minuti	Istruttore	Posti	Dove
07:15	B)CROSS	'45	Bracalini Serena	25	Sala B)Functional
08:30	WATER GYM	'45	Bracalini Serena	25	Piscina
09:15	HYDRO BIKE	'45	Bracalini Serena	15	Piscina
09:30	PILATES	'50	Di Vita Andres	40	Studio 1
10:30	TOTAL BODY	'50	Giuntini Stefano	40	Studio 1
10:30	ZUMBA	'50	Vanni Alessandro	40	Studio 1
13:00	WATER GYM	'45	Bracalini Serena	25	Piscina
13:30	TOTAL BODY	'50	Giuntini Stefano	40	Studio 1
13:30	GROUP CYCLING	'45	Tripaldelli Chiara	25	Spinning Studio
13:45	JUMP'N'BIKE	'45	Bracalini Serena	25	Piscina
15:30	WATER FITNESS	'45	Bracalini Serena	25	Piscina
17:00	TOTAL BODY	'50	Kotziampasis Nikolaos	40	Studio 1
18:10	GAG CIRCUIT	'30	Benedetti Lorenzo	40	Studio 1
18:40	CYCLEX	'45	Elam Alice	25	Spinning Studio
18:45	WATER GYM	'45	Pesciatini Federico	25	Piscina
18:45	B)CROSS	'45	Benedetti Lorenzo	25	Sala B)Functional
18:50	ZUMBA	'50	Vanni Alessandro	40	Studio 1
19:00	B)HIIT	'50	Giuntini Stefano	40	Studio 1
19:30	ACQUA TABATA	'45	Pesciatini Federico	25	Piscina
19:30	BOXE	'60	Turchi Leonardo	30	Sala B)Functional
19:30	GROUP CYCLING	'45	Toselli Fabrizio	25	Spinning Studio
19:40	PILATES	'50	Di Vita Andres	40	Studio 2
20:00	PUMP	50	Giuntini Stefano	40	Studio 1
20:15	JUMP'N'BIKE	'45	Pesciatini Federico	25	Piscina

## martedì

## martedì

Ora Inizio	Attività	minuti	Istruttore	Posti	Dove
09:00	WATER FITNESS	'45	Crespo Yoandra Rosell	25	Piscina
09:20	POSTURAL	50	Di Costanzo Anna	40	Studio 1
10:10	GAG	'50	Kotziampasis Nikolaos	40	Studio 1
11:10	PILATES	'50	Di Costanzo Anna	40	Studio 1
13:15	JUMP'N'BIKE	'45	Pesciatini Federico	25	Piscina
13:15	B)CROSS	'45	Bracalini Serena	25	Sala B)Functional
13:30	CYCLEX	'45	Elam Alice	25	Spinning Studio
13:30	TOTAL BODY	'50	Vanni Alessandro	40	Studio 1
14:00	WATER GYM	'45	Pesciatini Federico	25	Piscina
15:45	WATER FITNESS	'45	Pesciatini Federico	25	Piscina
17:30	PILATES	'50	Belousova Ekaterina	40	Studio 1
17:30	B)CIRCUIT	'30	Benedetti Lorenzo	20	Studio 2
18:20	B)CROSS	'45	Benedetti Lorenzo	25	Sala B)Functional
18:30	TOTAL BODY	'50	Belousova Ekaterina	40	Studio 1
18:30	GROUP CYCLING	'45	Mangione Elena	25	Spinning Studio
18:40	YOGA	'50	Di Vita Andres	40	Studio 1
18:45	JUMP'N'BIKE	'45	Bracalini Serena	25	Piscina
19:20	STEP TONE	'50	Vanni Alessandro	40	Studio 1
19:30	HYDRO BIKE	'45	Bracalini Serena	15	Piscina
19:30	POSTURAL	'50	D'Amico Fiorenzo	40	Studio 2
19:50	GROUP CYCLING	'45	Mangione Elena	25	Spinning Studio
20:15	POOL RUNNING	'45	Bracalini Serena	25	Piscina
21:00	FIT BOXE	'50	Kotziampasis Nikolaos	30	Studio 1

## giovedì

Ora Inizio	Attività	minuti	Istruttore	Posti	Dove
07:15	B)CROSS	'45	Bracalini Serena	25	Sala B)Functional
09:00	WATER FITNESS	'45	Crespo Yoandra Rosell	25	Piscina
09:30	YOGA	'50	Di Vita Andres	40	Studio 1
10:00	CYCLEX	'45	Elam Alice	25	Spinning Studio
10:30	TOTAL BODY	'50	Fortunati Martina	40	Studio 1
13:15	WATER GYM	'45	Giannotti Michela	25	Piscina
13:20	PILATES	'50	Di Vita Andres	40	Studio 2
13:30	B)HIIT	'50	Giuntini Stefano	40	Studio 1
17:00	TOTAL BODY	'50	Giuntini Stefano	40	Studio 1
18:00	GAG	'50	Giuntini Stefano	40	Studio 1
18:40	GROUP CYCLING	'45	Tripaldelli Chiara	25	Spinning Studio
18:45	HYDRO BIKE	'45	Lallo Eleonora	15	Piscina
18:45	B)CROSS	'45	Bracalini Serena	25	Sala B)Functional
18:50	ZUMBA	'50	Vanni Alessandro	40	Studio 1
19:00	CARDIO CIRCUIT	'30	Giuntini Stefano	20	Studio 2
19:30	ACQUA TABATA	'45	Lallo Eleonora	25	Piscina
19:30	BOXE	'60	Turchi Leonardo	30	Sala B)Functional
19:30	CYCLEX	'45	Elam Alice	25	Spinning Studio
19:30	PILATES	'50	Di Vita Andres	40	Studio 2
20:00	PUMP	50	Giuntini Stefano	40	Studio 1

Ora Inizio	Attività	minuti	Istruttore	Posti	Dove
07:15	GROUP CYCLING	'45	Mangione Elena	25	Spinning Studio
08:30	WATER GYM	'45	Bracalini Serena	25	Piscina
09:15	HYDRO BIKE	'45	Bracalini Serena	15	Piscina
09:20	PILATES	'50	Di Costanzo Anna	40	Studio 1
10:10	TOTAL BODY	'50	Kotziampasis Nikolaos	40	Studio 1
11:10	POSTURAL	50	Di Costanzo Anna	40	Studio 1
13:00	WATER GYM	'45	Urena Clarissa	25	Piscina
13:15	B)CROSS	'45	Fortunati Martina	25	Sala B)Functional
13:30	GROUP CYCLING	'45	Tripaldelli Chiara	25	Spinning Studio
13:45	JUMP'N'BIKE	'45	Urena Clarissa	25	Piscina
15:45	WATER FITNESS	'45	Urena Clarissa	25	Piscina
17:30	PILATES	'50	Belousova Ekaterina	40	Studio 1
17:30	B)CIRCUIT	'30	Benedetti Lorenzo	20	Studio 2
18:20	TRX	'45	Benedetti Lorenzo	25	Sala B)Functional
18:30	TOTAL BODY	'50	Belousova Ekaterina	40	Studio 1
18:30	GROUP CYCLING	'45	Mangione Elena	25	Spinning Studio
18:40	PILATES	'50	Fortunati Martina	40	Studio 2
18:45	WATER GYM	'45	Pesciatini Federico	25	Piscina
19:15	B)CROSS	'45	Benedetti Lorenzo	25	Sala B)Functional
19:20	STEP TONE	'50	Vanni Alessandro	40	Studio 1
19:30	ACQUA TABATA	'45	Pesciatini Federico	25	Piscina
19:30	GROUP CYCLING	'45	Mangione Elena	25	Spinning Studio
20:15	JUMP'N'BIKE	'45	Pesciatini Federico	25	Piscina
21:00	FIT BOXE	'50	Kotziampasis Nikolaos	30	Studio 1

## venerdì

Ora Inizio	Attività	minuti	Istruttore	Posti	Dove
07:15	B)CROSS	'45	Bracalini Serena	25	Sala B)Functional
09:00	WATER FITNESS	'45	Crespo Yoandra Rosell	25	Piscina
09:30	TOTAL BODY	'50	Fortunati Martina	40	Studio 1
10:30	ZUMBA	'50	Vanni Alessandro	40	Studio 1
10:30	PILATES	'50	Fortunati Martina	40	Studio 1
13:15	JUMP'N'BIKE	'45	Giannotti Michela	25	Piscina
13:20	PILATES	'50	Fortunati Martina	40	Studio 2
13:30	GAG	'50	Benedetti Lorenzo	40	Studio 1
14:00	WATER GYM	'45	Giannotti Michela	25	Piscina
17:00	GAG	'50	Benedetti Lorenzo	40	Studio 1
18:00	PUMP	50	Giuntini Stefano	40	Studio 1
18:20	POSTURAL	'50	Benvenuti Lorenzo	40	Studio 2
18:20	B)CROSS	'45	Benedetti Lorenzo	25	Sala B)Functional
18:40	GROUP CYCLING	'45	Toselli Fabrizio	25	Spinning Studio
18:45	JUMP'N'BIKE	'45	Bracalini Serena	25	Piscina
19:00	TOTAL BODY	'50	Giuntini Stefano	40	Studio 1
19:30	HYDRO BIKE	'45	Bracalini Serena	15	Piscina
19:30	BOXE	'60	Turchi Leonardo	30	Sala B)Functional

## sabato

Ora Inizio	Attività	minuti	Istruttore	Posti	Dove
09:15	HYDRO BIKE	'45	Lallo Eleonora	15	Piscina
09:30	PILATES	'50	Di Vita Andres	40	Studio 1
10:30	TOTAL BODY	'50	Istr. a rotazione	40	Studio 1
11:15	B)CROSS	'45	Istr. a rotazione	25	Sala B)Functional
11:30	WATER GYM	'45	Lallo Eleonora	25	Piscina
12:15	JUMP'N'BIKE	'45	Lallo Eleonora	25	Piscina
13:30	GROUP CYCLING	'45	Istr. a rotazione	25	Spinning Studio

## domenica

Ora Inizio	Attività	minuti	Istruttore	Posti	Dove
10:30	JUMP'N'BIKE	'45	Istr. a rotazione	25	Piscina
11:00	GROUP CYCLING	'45	Istr. a rotazione	25	Spinning Studio
15:00	WATER GYM	'45	Istr. a rotazione	25	Piscina