

PLANNING SETTIMANA DAL 7 AL 16 GENNAIO 2021

CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA CHE SI SVOLGERANNO IN AREE ESTERNE DELL'IMPIANTO RISPETTANDO IL DISTANZIAMENTO SOCIALE

TERRAZZA MINI						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8,00		METABOLICO Fabrizio		METABOLICO Fabrizio		
9,00	H.D.P. Virginia	PILATES Daniela	TOP LEGS Virginia	PILATES Daniela	AKY PUMP Virginia	
10,00	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina	H.D.P. Virginia	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina	TOP LEGS Virginia	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina	POWER PILATES Federica G.
11,00	TOTAL BODY Luigi P	POSTURALE Francesca C.	TOTAL BODY Luigi P	POSTURALE Francesca C.	TOTAL BODY Luigi P	G.A.G. Cristina
12,00						MACUMBA Max I
12,30	PILATES Federica G	EASY DANCE Patrizia M.	PILATES Federica G	EASY DANCE Patrizia M.	PILATES Federica G	
13,00						BODY SCULPT Cristina
13,30	AEQUILIBRIUM Danila	KICK BOXING Massimo C	MACUMBA Max I	KICK BOXING Massimo C	AEQUILIBRIUM Danila	
14,00						KICK BOXING Massimo C
16,00	TOTAL BODY Cristina F.		TOTAL BODY Cristina F.			
18,00	TOTAL BODY WORKOUT Luciano M	BODY CONDITIONING Alessandra R	G.A.G. SLIDE Luciano M	BODY CONDITIONING Alessandra R	STEP&TONE Luciano M	
19,00	BODY SCULPT Luigi P	KICK BOXING Massimo C	BODY SCULPT Luigi P	KICK BOXING Massimo C	BODY SCULPT Luigi P	

AREA FUNZIONALE						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8,30	ROWING Luigi		ROWING Luigi		ROWING Luigi	
11,00	TRX Nino		TRX Nino		TRX Nino	
11,30		SUPER JUMP Federica B		SUPER JUMP Federica B		
12,00						TRX Nino
13,30		ROWING Luigi		ROWING Luigi		

OUTDOOR (CALCIO A 5)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,00		TOTAL BODY Marco L.		BODY CONDITIONING Marco L.		
9,30						RUNNING Villa Glori Diego
11,00						BOOT CAMP Stefano N.
12,00						FUNZIONALE Simone D.P.
13,00	RUNNING Diego		RUNNING Diego			
13,30		RUNNING Diego		RUNNING Diego		
	FUNZIONALE Simone D.P.		FUNZIONALE Simone D.P.		FUNZIONALE Simone D.P.	
16,00					TOTAL BODY Cristina F.	
19,00	BOOT CAMP Antonio		BOOT CAMP Antonio		BOOT CAMP Antonio	
19,15	FUNZIONALE Simone D.P.		FUNZIONALE Simone D.P.		FUNZIONALE Simone D.P.	

GROUP CYCLE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10,00	DANIELA		DANIELA		DANIELA	
12,00						MIRKO
13,30	MIRKO	CAMILLA	MIRKO	CAMILLA	MIRKO	
18,30		DANIELA		DANIELA		
18,45	ESTER		ESTER			