

# PLANNING SETTIMANA DAL 26 APRILE AL 1 MAGGIO 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		<b>METABOLICO</b> Fabrizio		<b>METABOLICO</b> Fabrizio		
9,00	<b>H.D.P.</b> Virginia	<b>PILATES</b> Daniela	<b>TOP LEGS</b> Virginia	<b>PILATES</b> Daniela	<b>AKY PUMP</b> Virginia	
9,45						<b>POSTURALE</b> Francesca C.
10,00	<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Cristina		<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Cristina		<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Cristina	
11,00	<b>TOTAL BODY</b> Luigi P	<b>POSTURALE</b> Francesca C.	<b>TOTAL BODY</b> Luigi P	<b>POSTURALE</b> Francesca C.	<b>TOTAL BODY</b> Luigi P	<b>G.A.G.</b> Cristina
12,00						<b>MACUMBA</b> Max I
12,30	<b>PILATES</b> Federica G.	<b>EASY DANCE</b> Patrizia M.	<b>PILATES</b> Federica G	<b>EASY DANCE</b> Patrizia M.	<b>PILATES</b> Federica G.	
13,00						<b>YOGA</b> Luca M.
13,30	<b>AEQUILIBRIUM</b> Danila	<b>KICK BOXING</b> Massimo C	<b>MACUMBA</b> Max I	<b>KICK BOXING</b> Massimo C	<b>AEQUILIBRIUM</b> Danila	
14,00						<b>KICK BOXING</b> Massimo C
16,00	<b>TOTAL BODY FIT</b> Cristina F.		<b>TOTAL BODY FIT</b> Cristina F.		<b>TOTAL BODY FIT</b> Cristina F.	
18,00	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Alex Ferrante		<b>H.D.P.</b> Cristian C.		<b>STEP&amp;TONE</b> Alex Ferrante	
19,00	<b>BODY SCULPT</b> Luigi P	<b>KICK BOXING</b> Massimo C	<b>BODY SCULPT</b> Luigi P	<b>KICK BOXING</b> Massimo C	<b>BODY SCULPT</b> Luigi P	

AREA FUNZIONALE						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8,30	<b>ROWING</b> Luigi		<b>ROWING</b> Luigi		<b>ROWING</b> Luigi	
11,00	<b>TRX</b> Nino		<b>TRX</b> Nino		<b>TRX</b> Nino	
11,30		<b>SUPER JUMP</b> Federica B		<b>SUPER JUMP</b> Federica B		
12,00						<b>TRX</b> Nino
13,30		<b>ROWING</b> Luigi		<b>ROWING</b> Luigi		
18,30		<b>TRX</b> Nino		<b>TRX</b> Nino		

GAZEBO AREA PADEL						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,00		TOTAL BODY Marco L.		BODY CONDITIONING Marco L.		
10,00		H.D.P Virginia		TOP LEGS Virginia		
11,00						PILATES federica G.
12,00			YOGA Luca M.			
13,30		TOTAL BODY FIT Cristina F.		TOTAL BODY FIT Cristina F.		
18,00		BODY CONDITIONING Alessandra R.		BODY CONDITIONING Alessandra R.		

OUTDOOR (CALCIO A 7)						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,30						RUNNING Villa Glori Diego
11,00						BOOT CAMP Stefano N.
12,00						FUNZIONALE Simone D.P.
13,00	RUNNING Diego		RUNNING Diego			
13,15						BODY SCULPT (calcio A5) Cristina F.
13,30		RUNNING Diego		RUNNING Diego		
	FUNZIONALE Simone D.P.		FUNZIONALE Simone D.P.		FUNZIONALE Simone D.P.	
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	
11,00						TRAINER A ROTAZIONE
12,00						MIRKO
13,30	MIRKO	DANIELA	MIRKO	DANIELA	MIRKO	
18,30		DANIELA		DANIELA		
18,45	ESTER		ESTER			