

























LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
9:15-10:00 Jessica M.	PILATES	9:15- 10:00 Erika S.	DANCE & TONE	9:30-10:30 Paola D.		9:30- 10:15 Grazia C.		9:30-10:15 Jairol G.		10:00-10:45 Monica N.	TOTAL BODY
10:00-10:45 Jessica M.	G.A.G.	10:00-10:30 Erika S.	STRETCHING	11:00-11:30 Trainer	● TRX	10:15-11:00 Grazia C.	TOTAL BODY	10:15-11:00 Jairol G.	PILATES	10:45-11:30 Monica N.	PILATES
12:15-12:45 Jairol G.	TONE UP	10:30-11:15 Erika S.	PILATES							11:30-12:15 Monica N.	CIRCUIT TRAINING
12:45-13:15 Jairol G.	GAMBE & GLUTEI	12:30-13:15 Jana R.		12:15-12:30 Trainer	● Addominali	12:45-13:45 Elena F.		12:30-13:00 Trainer	● TRX	17:30-18:30 Jairol G.	
				12:30-13:15 Jessica M.		13:15-13:30 Trainer	● Addominali	12:30-13:15 Debora G.		DOMENICA	
13:15-14:00 Jairol G.		13:15-14:00 Jana R.		13:15-14:00 Jessica M.	FIT BOXE COMBAT			13:15-14:00 Debora G.	TOTAL TONE	10:15-11:00 a rotazione	G.A.G.
17:30-18:15 Jairol G.	G.A.G.	15:30-16:00 Trainer	● TRX	15:30-16:00 Trainer	● TRX	15:30-16:00 Trainer	● TRX	15:45-16:00 Trainer	● Addominali	11:00-11:45 a rotazione	CARDIO TONE UP
18:15-19:00 Jairol G.		17:00-18:00 Elena F.		17:15-18:00 Michele G.	TOTAL BODY	17:00-17:45 Franco F.	PILATES			11:45-12:30 a rotazione	PILATES
19:15-20:00 Monica N.	TOTAL BODY	18:15-19:00 Stefania P.		18:00-18:45 Michele G.	PILATES	17:45-18:30 Franco F.	CARDIO TONE UP	18:15-19:00 a rotazione	HIIT TRAINING	  	
19:15-19:30 Trainer	● Addominali	19:00-19:45 Stefania P.	STEP	18:45-19:30 Michele G.	CIRCUIT TRAINING	18:30-19:15 Franco F.	G.A.G.	19:15-20:00 Jessica M.	FIT BOXE COMBAT		
19:30-20:00 Trainer	● Functional	19:30-20:00 Trainer	● Functional	19:30-20:15 Michele G.		19:15-20:00 Franco F.		19:30-20:00 Trainer	● Functional		
20:00-20:45 Monica N.	PILATES	19:45-20:30 Stefania P.	YOU PUMP	19:30-20:00 Trainer	● Functional	19:30-20:00 Trainer	● Functional	20:00-20:45 Jessica M.			
20:15-20:45 Trainer	● Functional	20:15-20:45 Trainer	● Functional	20:15-20:45 Trainer	● Functional	20:30-21:00 Trainer	● Functional	20:45-21:30 Jessica M.	PILATES		
20:45-21:30 Monica N.	CIRCUIT TRAINING	20:30-21:15 Jessica M.	FIT BOXE COMBAT	20:15-21:15 Rachele A.							

● Attività Cardiovascolare
● Attività di Tonificazione

● Attività Corpo&Mente
● Attività Funzionali

Sala 2 - corsi su prenotazione, disponibile dal giorno precedente
● sull'App YouFit Palestre o in Reception (corsi effettuati con minimo 2 partecipanti)