

# PALINSESTO CORSI FITNESS e INDOOR CYCLING



## LUNEDÌ

**09.30 / 11.00**  
TOTAL BODY+MOB  
Claudia

**10.30 / 11.30**  
GROUP CYCLING  
Fabio

**12.15 / 13.15**  
FUNZIONALE  
Claudia

**13.00 / 14.00**  
GROUP CYCLING  
Fabio

**18.45 / 19.45**  
GROUP CYCLING  
Carla

**19.15 / 20.15**  
FUNZIONALE  
Alice

**19.45 / 20.45**  
GROUP CYCLING  
Carla

## MARTEDÌ

**06.30 / 07.30**  
GROUP CYCLING  
Fabio

**09.30 / 10.30**  
STRAFIT+RESTART P.  
Claudia

**12.30 / 13.30**  
TRX+PILATES  
Sara

**13.00 / 14.00**  
GROUP CYCLING  
Emanuel

**18.00 / 19.00**  
TRX  
Alessandro

**19.15 / 20.15**  
FUNZIONALE  
Claudia

**19.00 / 20.00**  
GROUP CYCLING  
Alessandro

## MERCOLEDÌ

**09.30 / 11.00**  
FULL BODY  
Alice

**10.30 / 11.30**  
GROUP CYCLING  
Barbara

**12.15 / 13.15**  
FUNZIONALE  
Claudia

**13.00 / 14.00**  
CYCLEX  
Barbara

**18.30 / 19.30**  
GROUP CYCLING  
Emanuel

**19.15 / 20.15**  
FUNZIONALE  
Alice

**19.30 / 20.30**  
GROUP CYCLING  
Emanuel

## GIOVEDÌ

**09.30 / 11.00**  
FUNCTIONAL FLOW  
Alice

**12.30 / 13.30**  
TRX+PILATES  
Sara

**13.00 / 14.00**  
GROUP CYCLING  
Fabio

**18.00 / 19.00**  
STRAFIT DYNAMIC B.  
Claudia

**18.15 / 19.15**  
GROUP CYCLING  
Barbara

**19.15 / 20.15**  
FUNZIONALE  
Claudia

**19.15 / 20.15**  
GROUP CYCLING  
Barbara

## VENERDÌ

**09.00 / 09.45**  
TRX  
Alessandro

**10.00 / 11.00**  
STRAFIT+RESTART P.  
Ilaria

**10.00 / 11.00**  
GROUP CYCLING  
Alessandro

**12.15 / 13.15**  
FUNZIONALE  
Claudia

**13.00 / 14.00**  
GROUP CYCLING  
Emanuel

**18.00 / 19.00**  
FLOW EXPERIENCE  
Alice

**19.15 / 20.15**  
FUNZIONALE  
Alice

**18.30 / 19.30**  
GROUP CYCLING  
Fabio

## SABATO

**10.30 / 11.30**  
GROUP CYCLING  
a rotazione

**11.30 / 12.30**  
STRAFIT FIGHTING  
Claudia

## DOMENICA

**10.30 / 11.30**  
GROUP CYCLING  
a rotazione

# CORSI FITNESS INDOOR CYCLING

NOTA:  
La Direzione si riserva il  
diritto di cambiare l'orario  
dei corsi o gli istruttori  
durante la stagione

Review marzo 2025