

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

18.00 / 19.00
CALISTHENICS
Diego

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 FIGTHING
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