

Pt group

Group

pt group outdoor



INDOOR



ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:00		METODO:SPEED TRAINING 8:15-9:00 45'		METODO:SPEED TRAINING 8:15-9:00 45'		
08:30					METODO: PT GROUP PILATES MATTEO 8.30-9.25	
09:00		METODO: BODY CONDITIONING ALISSA 9.00-9.50		METODO: H.I.I.T. MARTA 9.00-9.50		
09:30	METODO: PILATES MATTEO 9.30-10.20		METODO: PILATES MATTEO 10.30-11.20			METODO: PILATES 9:30-10.20 MARCO
10:00		METODO: PT GROUP POSTURAL 10.00-10.50 MATTEO		METODO: PT GROUP POSTURAL 10.00-10.50 FABRIZIO		
10:30	METODO: PILATES MARTA 10.30-11.20		METODO: PILATES MARTA 10.30-11.20		METODO: PANCAFIT 10.30-11.15 MATTEO	METODO:SPEED TRAINING 10:30-11:15 45'
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
12:45						
13:00	METODO: H.I.I.T. MATTEO 12.45.13.45		METODO:SPEED TRAINING 12.45-13.30 ENRICO		METODO:SPEED TRAINING 12.45-13.30 FABRIZIO	
13:30		METODO: WOD GROUP 13.00-13.50 ALISSA				
13:45						
14:00						
14:30				METODO: WOD PT GROUP 14.30-15.20 ALISSA		
15:00						
16:00						
16:30						
17:00	METODO: POWER YOGA 17.00-18.00 SILVIA				METODO: POWER YOGA 17.00-18.00 SILVIA	
17:30						
18:00		METODO: FMS POSTURAL 18:00-18:45 FABRIZIO		METODO: FMS POSTURAL 18:00-18:45 FABRIZIO	METODO: AERODANCE 18:00- 18:50 ELISA	METODO: SPEED TRAINING 18:15- 19:00 MARCO
18:30	METODO: FIT PILATES 18.30-19.25 MATTEO		METODO: FIT PILATES 18.30-19.25 MARTA			
19:00		METODO: TONE UP 18.50-19.40 ALISSA		METODO: TONE UP 18.50-19.40 ALISSA	METODO: STEP 19:00-19:50 ELISA	
19:30	METODO: H.I.I.T. 19.30-20.25 MATTEO		METODO: WOD GROUP 19.30-20.25 MARTA			
20:00		METODO: PILATES 19.45-20.35 ALISSA		METODO: PILATES 19.45-20.35 ALISSA		
20:30	METODO: H.I.I.T. 20.30-21.30 MONICA		METODO:SPEED TRAINING 20:15-21:00 MARCO			
21:00						
21:30						



OUTDOOR



ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:00						
09:30						
10:00		METODO: MOMMY WORKOUT 10.30-11.30 MARTA				
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00		METODO: OUT DO 19.00- 20:00 ENRICO		METODO: OUT DO 19.00- 20:00 ENRICO		
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						



ZONA FUNZIONALE



ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERI'	SABATO
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

METODO: PT GROUP BIKE & TONE 13.00-13.50 ALISSA

METODO: TO BE RUNNING 19.00-20.00

METODO: BIKE & TONE 19.00-19.50 MONICA

METODO: INDOOR CYCLING 20.30-21.30 MONICA