

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	<b>FIT CYCLE</b> Tiziana 07:00/07:45		<b>FIT CYCLE</b> Tiziana 07:00/07:45		
<b>PILATES</b> Desireè 09:00/09:45	<b>KUNDALINI</b> Patrizia 09:00/10:30	<b>TOTALBODY</b> Lorenzo 09:00/09:45	<b>FLEX</b> Lorenzo 09:00/09:45	<b>FLEX</b> Giulia 09:00/09:45	<b>FIT CYCLE</b> Marco 09:00/10:00
<b>EASYTONE</b> Desireè 10:00/10:45	<b>GIN. DOLCE</b> Giulia 10:30/11:15	<b>FLEX &amp; ADDOME</b> Lorenzo 09:45/10:30	<b>GAG</b> Lorenzo 09:45/10:30	<b>PILATES</b> Giulia 09:45/10:30	<b>*HYBRID TRAINING</b> Maurizio 10:00/11:00
	<b>PUMP</b> Giulia 11:30/12:15	<b>YOGA</b> Mira 11:00/11:45		<b>TOTALBODY</b> Giulia 11:00/11:45	
<b>STEP &amp; TONE</b> Salvo 12:45/13:30	<b>STEP AEROBIC</b> Giulia 12:45/13:30	<b>FIT BOXE</b> Lorenzo 12:45/13:30	<b>BOXE &amp; KALI</b> Lorenzo 12:45/13:30	<b>BURN HIT</b> Giulia 12:45/13:30	
<b>PILATES</b> Francesca 17:30/18:15		<b>ZEN HIT</b> Giulia 17:30/18:00		<b>YOGA</b> Mira 17:30/18:15	
<b>UPPER &amp; LOWER</b> Francesca 18:15/19:00	<b>TOTALBODY</b> Lorenzo 18:00/18:45	<b>GAG</b> Giulia 18:00/18:45	<b>PILATES</b> Stefania 18:00/18:45	<b>BURN HIT</b> Giulia 18:15/19:00	
<b>ZUMBA</b> Francesca 19:00/19:45	<b>CROSS TRAINING</b> Lorenzo 19:00/19:45	<b>PILATES PRO</b> Giulia 18:45/19:30	<b>PUMP</b> Stefania 19:00/19:45	<b>ZUMBA</b> Giulia 19:00/19:45	
<b>FIT CYCLE</b> Marco 19:45/20:30	<b>FIT BOXE</b> Lorenzo 19:45/20:30	<b>FIT CYCLE</b> Marco 19:45/20:30	<b>*HEELS</b> Stefania 20:00/21:00		
<b>*COMMERCIAL dance</b> Desireè 20:45/21:45		<b>*REGGAETON</b> Desireè 20:45/21:45		<b>*URBAN DEFENCE</b> Maurizio 20:45/21:45	

**\*ATTENZIONE:** la partecipazione ai corsi richiede un abbonamento supplementare, diverso da quello standard.

**ATTENZIONE:** Per partecipare ai corsi è obbligatoria la prenotazione tramite l'app, il minimo di partecipanti è 4. I corsi nei mesi di dicembre, luglio e agosto potrebbero subire variazioni.



## PILATES

Allenamento mirato al rafforzamento del core, miglioramento della postura e flessibilità, con movimenti lenti e controllati.

## EASYTONE

Lezione a basso impatto per tonificare tutto il corpo, ideale per chi vuole ricominciare con dolcezza ma in modo efficace.

## STEP & TONE

Allenamento aerobico su step combinato a esercizi di tonificazione per gambe, glutei e braccia.

## UPPER & LOWER

Lezione divisa tra parte superiore e inferiore del corpo, con esercizi mirati per tonificare e rinforzare muscoli specifici.

## ZUMBA

Fitness divertente a ritmo di musica latina e internazionale, perfetto per bruciare calorie ballando.

## TOTAL BODY

Allenamento completo che coinvolge tutti i gruppi muscolari, alternando forza e cardio.

## GAG

Focus su gambe, addominali e glutei con esercizi mirati per rassodare e tonificare.

## FIT CYCLE

Allenamento indoor su bike, ad alta intensità, che migliora resistenza, forza e brucia molti grassi.

## FLEX

Corso focalizzato su mobilità e allungamento muscolare per migliorare la postura e prevenire infortuni.

## YOGA

Disciplina millenaria che unisce respirazione, postura e meditazione per corpo e mente più forti e rilassati.

## ZEN HIT

Allenamento che unisce alta intensità e tecniche di rilassamento, per un perfetto equilibrio tra energia e calma.

## BOXE & KALI

Combina tecnica della boxe con movimenti del kali filippino: allenamento completo e stimolante.

## CROSS TRAINING

Circuiti ad alta intensità con esercizi funzionali per migliorare forza, resistenza e agilità.

## PILATES PRO

Versione avanzata del Pilates, con maggiore intensità e controllo per utenti già esperti.

## KUNDALINI

Yoga spirituale che unisce posture, respirazione e meditazione per stimolare l'energia interiore.

## GINNASTICA DOLCE

Esercizi leggeri e guidati, ideali per anziani o chi ha bisogno di un'attività motoria delicata ma efficace.

## PUMP

Allenamento con bilanciere a ritmo di musica per tonificare e scolpire tutto il corpo.

## STEP AEROBIC

Lezione coreografata su step, ad alto impatto cardiovascolare, perfetta per migliorare resistenza e coordinazione.

## FIT BOXE

Allenamento energetico che unisce tecniche di boxe e movimenti fitness, ottimo per scaricare lo stress.

## BURN HIT

Allenamento ad alta intensità a intervalli, perfetto per bruciare calorie e accelerare il metabolismo.