



# FITNESS IN AREA

AD OGNUNO IL SUO SUCCESSO EGOCOMPATIBILE

Planning attivo dal 11 Settembre 2017

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'	
7:00	AREA PERFORMANCE** Alessandro	7:00	GROUP CYCLING* Marcello	7:00	AREA PERFORMANCE** Alessandro
7:00	CORPO LIBERO Diego	8:30	AREA PERFORMANCE** Stefano	7:00	CORPO LIBERO Diego
8:00	POSTURALE Luca	9:30	CORPO LIBERO Luca	8:00	POSTURALE Luca
8:20	TOTAL BODY Raffa dal 18/09	10:00	ADDOME 30' Ademaro	8:20	TOTAL BODY Raffa dal 18/09
9:00	HEAT PROGRAM* Ilaria	10:30	POSTURALE Luca	9:00	HEAT PROGRAM* Ilaria
9:00	AREA PERFORMANCE** Alessandro	10:30	HATHA YOGA Romina	9:00	AREA PERFORMANCE** Alessandro
10:00	TOTAL BODY Alessandra	10:30	GLUTEI 30' Ademaro	10:00	TOTAL BODY Alessandra
10:30	TRUE POWER YOGA** Da Ottobre	11:00	BRACCIA 30' Ademaro	10:30	TRUE POWER YOGA** Da Ottobre
11:00	POSTURALE Luca	12:00	TAI CHI** Da Ottobre	11:00	POSTURALE Luca
12:00	PANCAFIT** Luca	13:00	MATWORK PILATES Valentina	12:00	CORPO LIBERO Luca
13:30	HEAT PROGRAM* Isa	13:30	AEROBOXE* Pino	13:00	MATWORK PILATES Alessandra
13:30	TOTAL BODY Elena	13:30	GROUP CYCLING* Marcello	13:30	HEAT PROGRAM* Da Ottobre
13:30	AREA PERFORMANCE** Simone	17:00	MMA* Da Ottobre	13:30	TOTAL BODY Elena
14:30	GLUTEI 30' Elena	17:00	CORPO LIBERO Luca	13:30	AREA PERFORMANCE** Diego
14:45	TRUE POWER YOGA** Da Ottobre	18:00	POSTURALE Luca	14:30	ADDOME 30' Elena
17:00	AUTODIFESA** Da Ottobre	18:00	MATWORK PILATES Valentina	17:00	AUTODIFESA** Da Ottobre
18:00	AREA PERFORMANCE** Simone	18:30	GROUP CYCLING* Marco	18:00	AREA PERFORMANCE** Simone
18:00	HATHA YOGA Romina	19:00	ADDOME GLUTEI Ademaro	18:00	HATHA YOGA Romina
18:30	DINAMIC POWER Ademaro	19:00	AREA PERFORMANCE** Simone	18:30	DINAMIC POWER Ademaro
18:30	HEAT PROGRAM* Loriana	19:40	HEAT PROGRAM* Tony	18:30	HEAT PROGRAM* Giordana
19:00	AREA PERFORMANCE** Simone	20:00	AREA PERFORMANCE** Lorenzo	19:00	AREA PERFORMANCE** Simone
19:30	ADDOME 30' Ademaro	20:00	KUNG FU** Fabrizio	19:30	GLUTEI 30' Ademaro
19:30	GROUP CYCLING* Luca	20:00	HIP HOP ADULTI Margherita da Ottobre	19:30	GROUP CYCLING* Luca
20:00	PREPUGILISTICA** Roberto			20:00	PREPUGILISTICA** Roberto
20:00	TRAINING AUTOGENO Livia			20:00	TRAINING AUTOGENO Livia



# FITNESS IN AREA

AD OGNUNO IL SUO SUCCESSO EGOCOMPATIBILE

Planning attivo dal 11 Settembre 2017

GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:00	<b>GROUP CYCLING*</b> Marcello	7:00	<b>AREA PERFORMANCE**</b> Alessandro	9:00	<b>HATHA YOGA</b> Romina
8:30	<b>AREA PERFORMANCE**</b> Stefano	7:00	<b>CORPO LIBERO</b> Diego	10:00	<b>GROUP CYCLING*</b> Marco
9:30	<b>CORPO LIBERO</b> Luca	8:00	<b>POSTURALE</b> Luca	10:00	<b>CORPO LIBERO</b> Diego
10:00	<b>ADDOME 30'</b> Ademaro	8:20	<b>TOTAL BODY</b> Raffa dal 18/09	11:00	<b>AREA PERFORMANCE**</b> Diego
10:30	<b>POSTURALE</b> Luca	9:00	<b>HEAT PROGRAM*</b> Isa	15:00	<b>HEAT PROGRAM*</b> Azzurra
10:30	<b>HATHA YOGA</b> Romina	9:00	<b>AREA PERFORMANCE**</b> Alessandro		
10:30	<b>GLUTEI 30'</b> Ademaro	10:00	<b>TOTAL BODY</b> Alessandra		
11:00	<b>BRACCIA 30'</b> Ademaro	10:15	<b>TRUE POWER YOGA**</b> Da Ottobre		
12:00	<b>TAI CHI**</b> Da Ottobre	11:00	<b>POSTURALE</b> Luca		
13:00	<b>MATWORK PILATES</b> Valentina	13:30	<b>HEAT PROGRAM*</b> Da Ottobre	<b>DOMENICA</b>	
13:30	<b>AEROBOXE*</b> Pino	13:30	<b>TOTAL BODY</b> Elena	10:30	<b>GROUP CYCLING*</b> A pagamento da Ottobre
13:30	<b>GROUP CYCLING*</b> Marcello	13:30	<b>AREA PERFORMANCE**</b> Simone	12:00	<b>HEAT PROGRAM*</b> A pagamento da Ottobre
17:00	<b>MMA*</b> Da Ottobre	14:30	<b>GLUTEI 30'</b> Elena		
17:00	<b>CORPO LIBERO</b> Luca	18:00	<b>AREA PERFORMANCE**</b> Simone		
18:00	<b>POSTURALE</b> Luca	18:00	<b>HATHA YOGA</b> Romina		
18:00	<b>MATWORK PILATES</b> Valentina	18:30	<b>DINAMIC POWER</b> Ademaro		
18:30	<b>GROUP CYCLING*</b> Marco	18:30	<b>HEAT PROGRAM*</b> Loriana		
19:00	<b>ADDOME GLUTEI</b> Ademaro	19:00	<b>AREA PERFORMANCE**</b> Simone		
19:00	<b>AREA PERFORMANCE**</b> Simone	19:30	<b>ADDOME 30'</b> Ademaro		
19:40	<b>HEAT PROGRAM*</b> Tony	19:30	<b>GROUP CYCLING*</b> Luca		
20:00	<b>AREA PERFORMANCE**</b> Lorenzo	20:00	<b>PREPUGILISTICA**</b> Roberto		
20:00	<b>KUNG FU**</b> Fabrizio				
20:00	<b>HIP HOP ADULTI</b> Margherita da Ottobre				