



## PROGRAMMA LEZIONI STAGIONE 2018/2019!

**LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI** orario di apertura 9:00/23:00

agg 20-08-18

|       | sala large   | sala medium  | sala small   | sala spinning   |
|-------|--|--|--|---|
| 09:30 |  | 09:30-10:30 body mind<br><b>feldenkrais</b><br>Francesca                               |  |   |
| 10:00 | 10:00-11:00 fitness<br><b>tonificazione</b><br>Francesca                               | 10:30-11:30 funzionale<br><b>NEW! corpo libero</b><br>Marco M.                         |  | 10:00-11:00 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Simona A.  |
| 10:30 |  |  |  |   |
| 11:00 | 11:30-12:00 fitness<br><b>Stretching</b><br>Claudia                                    |  | 11:00-12:00 cardio class<br><b>walking</b><br>Francesca    |   |
| 11:30 |  |  |  |   |
| 12:00 | 12:00-13:00 balli<br><b>balli di gruppo/gest.femminile</b><br>Claudia                  | 12:00-13:00 fitness<br><b>NEW! Tonificazione</b><br>Francesca                          | 12:00-13:00 body mind<br><b>NRG balance</b><br>Valentina   |   |
| 12:30 |  |  |  |   |
| 13:00 |  | 13:00-14:00 funzionale<br><b>TRX</b><br>Matteo   |  |   |
| 13:30 | 13:30-14:30 fitness<br><b>zumba</b><br>Claudia   | 14:00-15:00 funzionale<br><b>allenamento metabolico</b><br>Matteo                      | 13:30-14:30 cardio class<br><b>rowing</b><br>Valentina     | 13:30-14:30 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Simona A.  |
| 14:00 |  |  |  |   |
| 14:30 | 14:30-15:30 fitness<br><b>NEW! tonificazione</b><br>Alessandra                         | 15:00-16:00 body mind<br><b>ginn.biodinamica</b><br>Valentina                          |  |   |
| 15:00 |  |  |  |   |
| 15:30 |  | 16:00-17:00 acc arti marziali<br><b>NEW! Girevoy</b><br>Marco M.                       | 16:00-17:00 fitness<br><b>ginnastica generale</b><br>Clara |   |
| 16:00 | 16:00-17:00 fitness<br><b>pump</b><br>Alessandra                                       | 17:00-18:00 acc arti marziali<br><b>NEW! Kung fu bambini</b><br>Angelo                 |  | 16:30-17:30 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Alessandro |
| 16:30 |  |  |  |   |
| 17:00 | 17:00-18:00 fitness<br><b>NEW! tonificazione (Aerotone/Crab method)</b><br>Clara       | 18:00-19:00 funzionale<br><b>allenamento funzionale</b><br>Marco M.                    | 18:00-19:00 cardio class<br><b>rowing</b><br>Valentina     |   |
| 17:30 |  |  |  |   |
| 18:00 | 18:00-19:00 fitness<br><b>NEW! tonificazione (IFW/Strike/Crab method)</b><br>Simona M. | 19:00-20:00 body mind<br><b>NRG balance</b> lun ven<br><b>Pilates</b> mer<br>Valentina | 19:00-20:00 cardio class<br><b>walking</b><br>Stefano      | 18:30-19:30 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Claudio    |
| 18:30 |  |  |  |   |
| 19:00 | 19:00-20:00<br><b>Step Funz/Crab athletic</b><br>Simona M.                             | 20:00-21:00 acc. arti marziali<br><b>NEW! muay thai</b><br>Yann Bedini                 | 20:00-21:00 cardio class<br><b>walking</b><br>Stefano      | 20:00-21:00 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Claudio    |
| 19:30 |  |  |  |   |
| 20:00 | 20:00-21:00 fitness<br><b>pump</b><br>Simona M.  | 21:00-22:00 funzionale<br><b>allenamento funzionale</b><br>Arianna                     | 21:00-22:00 cardio class<br><b>rowing</b><br>Matteo        |   |
| 20:30 |  |  |  |   |
| 21:00 | 21:00-22:30 balli<br><b>balli caraibici</b><br>Claudia                                 |  |  |   |
| 21:30 |  |  |  |   |

## SABATO orario di apertura 9:00/19:00

|       | sala large   | sala medium  | sala small   | sala spinning   |
|-------|--|--|--|---|
| 10:30 |  | 10:30-11:30 body mind<br><b>pilates</b><br>Paola                     | 10:00-11:00 cardio class<br><b>walking</b><br>Marzia |   |
| 11:00 |  |  |  | 11:00-12:00 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Gianluca |
| 11:30 | 11:30-12:30 fitness<br><b>Crab</b><br>Marzia             |  |  |   |
| 12:00 | 12:30-13:30 fitness<br><b>NEW! IF workout</b><br>Anna L. | 12:30-14:00<br><b>zero gravity</b><br>Simona                         | 12:00-13:00 cardio class<br><b>walking</b><br>Giulia |   |
| 12:30 |  |  |  |   |
| 13:00 | 13:30-14:30 fitness<br><b>pump</b><br>Anna L.            |  |  |   |
| 13:30 | 14:30-15:30 fitness<br><b>strike.tnt</b><br>Maria Teresa | 15:00-16:00 funzionale<br><b>allenamento Funzionale (TRX)</b> Simone |  | 15:00-16:00 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Gianluca |
| 14:00 |  |  |  |   |
| 14:30 |  |  |  |   |
| 15:00 |  |  |  |   |
| 15:30 |  |  |  |   |
| 16:00 |  |  |  |   |
| 17:00 | 17:00-18:30 balli<br><b>salsa</b><br>Lorenzo             | 17:00-18:30 body mind<br><b>yoga</b><br>Gianluca Z.                  |  |   |

## MARTEDI - GIOVEDI orario di apertura 9:00/23:00

|       | sala large   | sala medium  | sala small   | sala spinning   |
|-------|--|--|--|---|
| 09:30 | 9:30-10:30 fitness<br><b>soft gym</b><br>Anna D  |  |  |   |
| 10:00 |  |  |  |   |
| 10:30 | 10:30-11:30 balli<br><b>social dance</b><br>Giorgia  | 10:30-11:30 body mind<br><b>ginn.posturale</b><br>Anna D.                      |  |   |
| 11:00 |  |  | 11:00-12:00 cardio<br><b>walking</b><br>Francesca      |   |
| 11:30 |  | 11:30-12:00 body mind<br><b>pancafit</b> Anna D.                               |  |   |
| 12:00 | 12:00-13:00 body mind<br><b>pilates</b><br>Anna D.   | 12:00-13:00 fitness<br><b>fitboxe</b><br>Francesca                             |  |   |
| 12:30 |  |  |  |   |
| 13:00 |  |  |  |   |
| 13:30 | 13:30-14:30 fitness<br><b>pump</b><br>Maria Teresa   | 13:30-14:30 body mind<br><b>yoga</b><br>Sirio                                  |  | 13.30-14:30 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Alessandro |
| 14:00 |  |  | 14:00-15:00 cardio<br><b>walking</b><br>Francesca      |   |
| 14:30 |  | 14:30-15:00 body mind<br><b>stretching</b> Alessandro F.                       |  |   |
| 15:00 | 15:00-16:00 bodymind<br><b>ginnastica posturale</b><br>Alessandro F.                       | 15:00-16:00<br><b>zero gravity yoga</b> (dal 1 ott)<br>Sirio                   |  |   |
| 15:30 |  |  |  |   |
| 16:00 | 16:00-17:00 fitness<br><b>NEW! Pilates</b><br>Sara   | 16:00-17:00 funzionale<br><b>all. funzionale</b><br>Arianna                    | 16:00-17:00 fitness<br><b>NEW! IF Workout</b><br>Fabio |   |
| 16:30 |  |  |  |   |
| 17:00 |  | 17:00-18:00 sport<br><b>prepugilistica</b> (bambini ragazzi)<br>Arianna        | 17:00-18:00 cardio<br><b>walking</b><br>Fabio          | 17:00-18:00 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Beissan    |
| 17:30 | 17:30-18:30 fitness<br><b>NEW! tonificazione</b><br><b>(Body Sculpture/Crab)</b> Simona M. | 18:00-19:00 funzionale<br><b>allenamento funzionale</b><br>Marco M.            | 18:00-19:00 cardio<br><b>rowing</b><br>Patrizia        |   |
| 18:00 |  |  |  |   |
| 18:30 | 18:30-19:30 fitness<br><b>NEW! tonificazione</b><br><b>(strike/blast/pump)</b> Simona M.   | 19:00-20:00 body mind<br><b>pilates</b><br>Desirée                             | 19:00-20:00 cardio<br><b>walking</b><br>Marzia         | 18:30-19:30 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Rino       |
| 19:00 |  |  |  |   |
| 19:30 | 19:30-20:30 fitness<br><b>strike tnt</b><br>Simona M.                                      | 20:00-21:00 funzionale<br><b>allenamento funzionale</b><br>Marco M.            | 20:00-21:00 cardio<br><b>rowing</b><br>Patrizia        | 20:00-21:00 cardio<br><b>spinning connect</b><br>Luigi      |
| 20:00 |  |  |  |   |
| 20:30 | 20:30-21:30 fitness<br><b>zumba</b><br>Antonio   |  |  |   |
| 21:00 |  |  |  |   |
| 21:30 | 21:30-22:30 sport<br><b>prepugilistica</b><br>Arianna                                      | 21:00-22:00 funzionale<br><b>Allenamento Funzionale</b><br><b>(TRX)</b> Simone |  |   |
| 22:00 |  |  |  |   |

**DOMENICA orario di apertura 10:00/13:00 a domeniche alterne dal 1/10/18 al 30/05/19**

| sala large   | sala medium | sala small | sala spinning   |
|--|-------------|------------|---|
| 10:30-11:30 fitness<br><b>tonificazione</b><br>Clara |             |            | 11:00-12:00 cardio<br><b>spinning connect</b><br>turnazione |

Orario valido dal 27-08-2018 al 31-07-2019

L'orario delle lezioni può subire delle modifiche in base alle esigenze del centro e all'andamento delle lezioni

NUMERO VERDE 800911110 - WWW.ITALIANAFITNESS.IT - EMAIL: TIBURTINA@ITALIANAFITNESS.IT