

PROGRAMMA LEZIONI STAGIONE 2018/2019!

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

agg 04-01-19

sala large	sala medium	sala small	sala spinning
	09:30-10:30 body mind feldenkrais Francesca		
10:00-11:00 fitness tonificazione Francesca	10:30-11:30 funzionale NEW! corpo libero Marco		10:30-11:30 cardio spinning connect Simona A.
11:30-12:00 fitness Stretching Claudia		11:00-12:00 cardio class walking Francesca	
12:00-13:00 balli balli di gruppo/gest.femminile Claudia	12:00-13:00 fitness NEW! Tonificazione Francesca	12:00-13:00 body mind NRG balance Valentina	
	13:00-14:00 funzionale TRX Matteo		
13:30-14:30 fitness zumba Alessio	14:00-15:00 funzionale allenamento metabolico Matteo	13:30-14:30 cardio class rowing Valentina	13:30-14:30 cardio spinning connect Simona A.
14:30-15:30 fitness NEW! tonificazione Alessandra	15:00-16:00 body mind ginn.biodinamica Valentina		
16:00-17:00 fitness pump Alessandra		16:00-17:00 fitness ginnastica generale Clara	
17:00-18:00 fitness NEW! tonificazione (Aerotone/Crab method) Clara	17:00-18:00 [ACC.AM] 5/8 aa Kung fu bambini Gianluca	17:00-18:00 [ACC.AM] 9/12 aa Super kids (antibullismo) lun/merc Vincenzo	16:30-17:30 cardio spinning connect Alessandro
18:00-19:00 fitness NEW! tonificazione (IFW/Strike/Crab method) Simona M.	18:00-19:00 funzionale allenamento funzionale Elisa	18:00-19:00 cardio class rowing Valentina	
19:00-20:00 Step Funz/Crab athletic Simona M.	19:00-20:00 body mind NRG balance lun/ven Pilates mer Valentina	19:00-20:00 cardio class walking Stefano	18:30-19:30 cardio spinning connect Claudio
20:00-21:00 fitness pump Simona M.	20:00-21:00 karate Ugo	20:00-21:00 cardio class walking Stefano	20:00-21:00 cardio spinning connect Claudio
21:00-22:30 balli balli caraibici Claudia	21:00-22:00 funzionale allenamento funzionale Nimai		

SABATO orario di apertura 9:00/19:00

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

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

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

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 tonificazione Clara			11:00-12:00 cardio spinning connect 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