












CORSI FITNESS TERRA Dal 26 Settembre 2022

Fitness - Indoor Cycling - On Demand virtual training*

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
Sala 1	Sala 2 e Cycling	Sala 1	Sala 2 e Cycling	Sala 1	SALA 2 e Cycling	Sala 1	Sala 2 e Cycling	Sala 1	Sala 2 e Cycling	Sala1	Sala 2 /Cycling
06:30 - 09:15 ON DEMAND * Virtual Training				06:30 - 09:15 ON DEMAND * Virtual Training							10:00 - 10:45 CYCLING ROTAZIONE
	08:30 - 09:15 POSTURAL TRAINING Titty	06:30 - 10:15 ON DEMAND * Virtual Training	08:30 - 09:15 PILATES Annabella		08:30 - 09:15 POSTURAL TRAINING Titty			06:30 - 09:15 ON DEMAND * Virtual Training			11:00 - 11:45 ZUMBA Ledìa
09:30 - 10:15 TOTAL BODY Titty			09:30 - 10:15 POSTURAL TRAINING Titty	09:30 - 10:15 TOTAL BODY Laura		06:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	09:30 - 10:15 PILATES MAT Barbara	09:30 - 10:15 TOTAL BODY Rosalinda		08:00 - 19:30 ON DEMAND * Virtual Training	13:00 - 13:45 PILATES MAT ROTAZIONE
10:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:30 - 11:15 PUMP Titty		10:30 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Cinzia			10:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:30 - 11:15 PILATES MAT Emanuele		
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15 - 14:00 CYCLING Betta 	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Laura			13:15 - 14:00 CYCLING Betta 	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Luciana	13:15 - 14:00 PILATES MAT Cinzia	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Rosalinda			
14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training			13:15 - 14:00 PILATES MAT Barbara	14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 16:15 ON DEMAND * Virtual Training			
17:30 - 18:15 GAG Rosalinda	17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele	17:30 - 18:15 TOTAL BODY Donatella	17:30 - 18:15 PILATES MAT Barbara		17:30 - 18:15 VINYASA YOGA Filippo	17:30 - 18:15 PUMP Michela	17:30 - 18:15 PILATES MAT Cinzia		17:30 - 18:15 PILATES MAT Cinzia		DOMENICA
18:20 - 19:05 PUMP Rosalinda	18:30 - 19:15 CYCLING Katia 	18:20 - 19:05 PUMP Michela		18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Donatella		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Michela		08:30 - 09:30 ON DEMAND * Virtual Training	
	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa		18:30 - 19:15 CYCLING Betta 		18:30 - 19:15 CYCLING Katia 		18:30 - 19:15 CYCLING Luca 		18:30 - 19:15 CYCLING Betta 	10:00 - 10:45 JOLLY TERRA ROTAZIONE	
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING		19:10 - 19:55 PUMP Michela	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa	19:10 - 20:05 FUNCTIONAL TRAINING Edoardo				11:00 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training	10:30 - 11:15 CYCLING ROTAZIONE
	19:30 - 20:15 CYCLING Mattia 		19:30 - 20:15 CYCLING Betta 		19:30 - 20:15 CYCLING Mattia 		19:30 - 20:15 CYCLING Luca 	19:10 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training			
20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training		20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training					



Tutti i corsi sono a prenotazione (da oggi fino a 7 giorni) e potrebbero subire modifiche. I corsi live possono essere sospesi se non raggiungono il numero minimo di 5 persone. I corsi con il simbolo  si svolgono in SALA INDOOR CYCLING al 1° Piano.

(*) Per i corsi ON DEMAND Virtual Training non è necessaria la prenotazione, possono essere selezionati in autonomia in base alle proprie preferenze dal tablet presente in sala o ti puoi aggregare al corso già selezionato da un altro tesserato.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 09:15 ACQUAGYM Annabella	08:30 - 09:15 ACQUAGYM Titty		08:30 - 09:15 ACQUAGYM Natasha		
09:30 - 10:15 ACQUAALTA Cinzia	09:30 - 10:15 ACQUACIRCUIT Natasha	09:30 - 10:15 METABOLIC WATER Titty	09:30 - 10:15 ACQUAGYM Natasha	09:30 - 10:15 ACQUAGYM Natasha	
10:30 - 11:15 ACQUAGYM Titty	10:30 - 11:15 HYDROBIKE Natasha	10:30 - 11:15 ACQUAGYM LAURA	10:30 - 11:15 ACQUATREK Natasha	10:30 - 11:15 ACQUAGYM Rosalinda	11:50 - 12:35 ACQUAALTA ROTAZIONE
13:15 - 14:00 ACQUAGYM Cinzia	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Martina	13:00 - 13:45 ACQUAGYM Natasha	13:15 - 14:00 METABOLIC WATER Natasha	13:00 - 13:45 ACQUATREK Natasha	
14:05 - 14:50 METABOLIC WATER Titty	14:05 - 14:50 ACQUAGYM LAURA	13:50 - 14:35 HYDROBIKE Natasha	14:05 - 14:50 ACQUAGYM Luciana	13:50 - 14:35 METABOLIC WATER Natasha	
					DOMENICA
17:30 - 18:15 ACQUAGYM Cinzia	17:30 - 18:15 METABOLIC WATER Natasha	17:30 - 18:15 METABOLIC WATER Annabella	17:30 - 18:15 METABOLIC WATER Natasha	17:30 - 18:15 ACQUAGYM Eugenia	
18:20 - 19:05 ACQUAGYM Cinzia	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Eugenia	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Elena	18:20 - 19:05 ACQUACIRCUIT Federica	09:00 - 09:45 ACQUAGYM ROTAZIONE
19:10 - 19:55 ACQUACIRCUIT Federica	19:10 - 19:55 HYDROBIKE Federica	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Elena	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Martina		
20:00 - 20:45 ACQUAGYM Eugenia					



Tutti i corsi sono a prenotazione (da oggi fino a 7 giorni) e potrebbero subire modifiche. I corsi live possono essere sospesi se non raggiungono il numero minimo di 5 persone.

PILATES REFORMER GROUP

Dal 12 Settembre 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			08:30 - 09:15 REFORMER GROUP Barbara		
10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia	10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia		10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Barbara	10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia	
		11:25 - 12:10 REFORMER GROUP Cinzia			11:05 - 11:50 REFORMER GROUP Rotazione
					12:00 - 12:45 REFORMER GROUP Rotazione
13:05 - 13:50 REFORMER GROUP Emanuele		13:05 - 13:50 REFORMER GROUP Cinzia	13:05 - 13:50 REFORMER GROUP Emanuele		
	16:30 - 17:15 REFORMER GROUP Barbara				
18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Emanuele	18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Barbara		18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Cinzia	18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Cinzia	
21:00 - 21:45 REFORMER GROUP Emanuele		21:00 - 21:45 REFORMER GROUP Emanuele			



Il Pilates Studio Reformer è situato al 1° piano dove si trovano anche degli armadietti per depositare la borsa. Il corso si svolge con un minimo di 2 e un massimo di 3 persone contemporanee.