

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.