












| 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<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  |  |  | 06:30 - 09:15<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  |  | 08:30 - 09:15<br>POSTURAL TRAINING<br>Annabella  | 06:30 - 09:15<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |   |  | 10:00 - 10:45<br>CYCLING<br>ROTAZIONE     |
|  | 08:30 - 09:15<br>POSTURAL TRAINING<br>Titty  | 06:30 - 10:15<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 08:30 - 09:15<br>PILATES<br>Annabella  |  | 08:30 - 09:15<br>POSTURAL TRAINING<br>Titty  |  |  |  |   |  | 11:00 - 11:45<br>ZUMBA<br>Ledìa           |
| 09:30 - 10:15<br>TOTAL BODY<br>Titty             |  |  | 09:30 - 10:15<br>POSTURAL TRAINING<br>Titty  | 09:30 - 10:15<br>TOTAL BODY<br>Laura             |  | 06:30 - 13:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 09:30 - 10:15<br>PILATES MAT<br>Barbara  | 09:30 - 10:15<br>TOTAL BODY<br>Rosalinda         |   | 08:00 - 19:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 13:00 - 13:45<br>PILATES MAT<br>ROTAZIONE |
| 10:30 - 13:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 10:15 - 11:00<br>PILATES MAT<br>Emanuele   | 10:30 - 11:15<br>PUMP<br>Titty                   |  | 10:30 - 16:15<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 10:15 - 11:00<br>PILATES MAT<br>Cinzia   |  |  | 10:30 - 13:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 10:30 - 11:15<br>PILATES MAT<br>Emanuele  |  |   |
| 13:15 - 14:00<br>PUMP<br>Titty                   | 13:15 - 14:00<br>CYCLING<br>Betta   | 13:15 - 14:00<br>TOTAL BODY<br>Laura             |  |  | 13:15 - 14:00<br>CYCLING<br>Betta   | 13:15 - 14:00<br>TOTAL BODY<br>Luciana           | 13:15 - 14:00<br>PILATES MAT<br>Cinzia   | 13:15 - 14:00<br>TOTAL BODY<br>Rosalinda         |   |  |   |
| 14:15 - 16:15<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 14:15 - 16:15<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  |  | 13:15 - 14:00<br>PILATES MAT<br>Barbara  | 14:15 - 16:15<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 14:15 - 16:15<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |   |  |   |
| 17:30 - 18:15<br>GAG<br>Rosalinda                | 17:30 - 18:15<br>PILATES MAT<br>Emanuele   | 17:30 - 18:15<br>TOTAL BODY<br>Donatella         | 17:30 - 18:15<br>PILATES MAT<br>Barbara  |  | 17:30 - 18:15<br>VINYASA YOGA<br>Filippo   | 17:30 - 18:15<br>PUMP<br>Michela                 | 17:30 - 18:15<br>PILATES MAT<br>Cinzia   |  | 17:30 - 18:15<br>PILATES MAT<br>Cinzia  |  | <b>DOMENICA</b>                           |
| 18:20 - 19:05<br>PUMP<br>Rosalinda               | 18:30 - 19:15<br>CYCLING<br>Katia   | 18:20 - 19:05<br>PUMP<br>Michela                 | 18:30 - 19:15<br>PILATES<br>Donatella  | 18:20 - 19:05<br>GAG<br>Annabella                |  | 18:20 - 19:05<br>TOTAL BODY<br>Donatella         |  | 18:20 - 19:05<br>TOTAL BODY<br>Michela           |   | 08:30 - 09:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |   |
|  | 19:05 - 19:50<br>ZUMBA<br>Ledìa  |  | 18:30 - 19:15<br>CYCLING<br>Betta  |  | 18:30 - 19:15<br>CYCLING<br>Katia   |  | 18:30 - 19:15<br>CYCLING<br>Luca  | 19:10 - 19:55<br>GAG<br>Donatella                | 18:30 - 19:15<br>CYCLING<br>Betta  | 10:00 - 10:45<br>JOLLY TERRA<br>ROTAZIONE        |   |
| 19:10 - 19:55<br>TOTAL BODY<br>Elena             |  | 19:10 - 19:55<br>FUNCTIONAL<br>TRAINING          |  | 19:10 - 19:55<br>PUMP<br>Michela                 | 19:05 - 19:50<br>ZUMBA<br>Ledìa  | 19:10 - 20:05<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>Edoardo  |  |  | 19:30 - 20:15<br>CYCLING<br>Betta   | 11:00 - 18:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 10:30 - 11:15<br>CYCLING<br>ROTAZIONE     |
|  | 19:30 - 20:15<br>CYCLING<br>Mattia  |  | 19:30 - 20:15<br>CYCLING<br>Betta  |  | 19:30 - 20:15<br>CYCLING<br>Mattia  |  | 19:30 - 20:15<br>CYCLING<br>Luca  | 19:10 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |   |  |   |
| 20:00 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 20:00 - 20:45<br>PILATES MAT<br>Emanuele   | 20:00 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 20:00 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 20:00 - 20:45<br>PILATES MAT<br>Emanuele   | 20:00 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>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.